

医療だより

市民医療センター

戸田市美女木4-20-1

☎ 421-4114 FAX 421-4218

国際興業バス 西川口～北戸田線

●「市民医療センター」下車

tocoバス(美笹循環)

●「市民医療センター」下車



診療科目

● 内科、小児科、消化器内科、神経内科、呼吸器内科、整形外科、耳鼻咽喉科
診療科目によっては、診療日が決まっている場合があります

受付時間

- 月曜日 午前8時30分～11時30分、午後2時～5時
- 火～金曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～5時
- 土曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時
- 予防接種：月・水・金曜日(要予約)

休日・平日夜間の診療機関(急患)

かかりつけ医を持ち、早めの受診を心掛けましょう

※休日・平日夜間の診療機関は、診療時間内に受付を済ませてください

新型コロナウイルスの影響により、急患(夜間休日)診療所の運用を次のとおりとします。

- ・当面の間は蕨のみで開所します
- ・インフルエンザ迅速検査は原則行いません

【内科・小児科】※詳しくは蕨戸田市医師会ホームページをご覧ください

戸田休日・平日夜間急患診療所

●蕨戸田市医師会館となり

10月は開所しません。

蕨休日・平日夜間急患診療所

●蕨市福祉・児童センター内 ☎431-2611

休日診療日 10/3、10、17、24、31、

11/3、7、14

休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

平日夜間診療月 10月・11月

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間

午後7時30分～10時30分 ※休日を除く

【小児科】※平日夜間診療時間のあと

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間 午後10時30分～翌朝7時

※受診される場合は、必ず事前に各医療機関に電話でお問い合わせください

月・水・木・金曜日 ●戸田中央総合病院(戸田市本町1-19-3 ☎442-1111)

火曜日 ●済生会川口総合病院(川口市西川口5-11-5 ☎253-1551)



【産婦人科】休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

※当番医は変更になる場合もあります。受診前に必ず電話でお問い合わせください。受診は急患のみです

10月3日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
10月10日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎434-4809 戸市新曾2200-2 ロイヤルメドウ北戸田2F
10月17日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
10月24日(日)	飯田クリニック ☎441-2730 蕨市南町2-14-8
10月31日(日)	西村レディースクリニック ☎447-5311 戸田市本町3-15-21
11月3日(祝・水)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
11月7日(日)	岩沢レディースクリニック ☎445-4103 戸田市本町4-17-28 WINビル301号
11月14日(日)	桜公園クリニック ☎446-3950 戸市新曾南3-12-18

コラム

散歩の効果

新型コロナウイルス感染症の影響で自粛生活が続き、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこでおすすめなのが散歩です。散歩は、三密(密閉・密集・密接)になりにくく、続けやすい運動の一つです。年齢を問わず気軽にでき、プラスの効果がたくさんあります。

自然の中を歩くことで、脳がリラックスできます。太陽の光を浴びると体内でセロトニンという脳内神経物質の分泌が促されます。セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、ストレスに対して効能があり、精神的な落ち着きが得られ、前向きな気分になります。

また、散歩は睡眠にも効果があります。朝日を浴びることで「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンの分泌がとまり、夜になると再び分泌することで自然な眠りが訪れます。

さらに、散歩を続けることで筋肉量が増え、脂肪燃焼効果も期待できます。

気ままに歩くことが散歩の醍醐味ですが、心の元氣、体内時計が整う、減量といった効果が出れば一石二鳥です。

自分のペースで無理をせず、速度や時間は体調をみながら調整してください。また、ほかの人との間隔は2メートル以上あけ、マスクの着脱を適切に行うなどの感染予防にも注意しながら散歩を楽しんでください。

救急電話相談

#7119 ☎048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合)

24時間相談対応 年中無休

年齢を問わず、急な病気(発熱、下痢、嘔吐など)やけがの、家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。判断に迷ったときは気軽にご連絡ください。緊急に医療機関の受診が必要な時は、受診可能な医療機関(歯科を除く)を案内します

※県AI救急相談も行っています。電話が苦手な人でも気軽に相談できます。県医療整備課のホームページか右のQRコードから、スマートフォンやパソコンでご利用ください。この電話相談およびAI救急相談は助言を行うもので、診断や治療を行うものではありません

問い合わせ 県医療整備課 ☎048-830-3559

県精神科救急情報センター

☎048-723-8699 (ハローキューキュー)

夜間・休日に、精神疾患を持つ方や、その家族などからの緊急的な精神科医療相談を、電話で受け付けています(県在住者が対象)。

※非通知設定の電話はつながりません

受付時間 月～金曜日：午後5時～翌朝8時30分、

土・日曜日、祝日：午前8時30分～翌朝8時30分

問い合わせ 県立精神保健福祉センター ☎048-723-3333

