

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。

- ・現行どおり、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

12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 12/5、12、19、26、30、31、

R.4.1/1、2、3、9、10

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 12月・1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

12月5日(日)	飯田クリニック ☎441-2730 蕨市南町2-14-8
12月12日(日)	西村レディースクリニック ☎447-5311 戸田市本町3-15-21
12月19日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
12月26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
12月30日(木)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
12月31日(金)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.4.1月1日(祝・土)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
R.4.1月2日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.4.1月3日(月)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
R.4.1月9日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.4.1月10日(祝・月)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18

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。

※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、精神疾患を持つ人や、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)。相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて医療機関の紹介を行います。非通知設定の電話はつながりませんので、番号を通知できる電話でおかけください。

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



コラム

冬の体調管理

寒い季節に体調を崩しやすい原因の1つに、免疫力の低下が考えられます。免疫力とは体を守る力で、冬は体温が低下し免疫をつかさどる免疫細胞が活性化できず、風邪などの感染症にかかりやすいのです。

そこで、免疫力を上げるためにできることをいくつか紹介していきたいと思います。

【質の良い睡眠】眠っている間は免疫細胞が活発になるため、睡眠を取ることで免疫力が上がります。睡眠時間を取るよう心掛けましょう。

【バランスの取れた食事】免疫細胞を活性化するとされている食材(ヨーグルト、バナナ、納豆、さば、生姜、緑茶、ほうれん草、豆腐など)を三食バランスよく摂りましょう。

【適度な運動】運動で筋肉を動かすことで、体温が高められ血流がよくなり代謝も上がります。免疫細胞も活性化するため免疫力が上がります。散歩や体操など体を動かす習慣をつけましょう。

【体温の維持】冬は体温が下がります。首や足首、手首などを冷やさないよう温かい恰好で出掛けましょう。

無理をせずにできることから始めて、寒い冬の季節を乗り越えましょう。