

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

2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 2/6、11、13、20、23、27、3/6、13

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 2月・3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

2月6日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
2月11日(祝・金)	飯田クリニック ☎441-2730 蕨市南町2-14-8
2月13日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
2月20日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
2月23日(祝・水)	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
2月27日(日)	桜公園クリニック ☎446-3950 戸田市新曽南3-12-18
3月6日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
3月13日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎434-4809 戸田市新曽2200-2ロイヤルメドウ北戸田2F

コラム

「深呼吸していますか？」

日々の生活の中で、無意識に浅くて速い呼吸になっていることはありませんか？ この呼吸では自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下などを起こす恐れがあります。

自律神経には、体を興奮状態にする「交感神経」と、体を休養・回復状態にする「副交感神経」の2種類があります。これらは「アクセル」と「ブレーキ」の関係にあり、体の働きをコントロールしています。緊張しているとき、ストレスや不安を感じるときは「交感神経」が優位に働き、からだが高緊張状態となり、呼吸が速くなります。そんなときは、大きく深呼吸すると「副交感神経」の作用で気持ちが落ち着き、リラックスできます。

また深呼吸には、姿勢がよくなる、代謝が上がる、声量が増えるなどのメリットもあります。

ぜひ呼吸に意識を向けて深呼吸をしてみましょう。

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。

※AI救急相談も行っています。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