

# 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

新型コロナのPCR検査は行っていません。

【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 ☎445-1130

休日診療日 12/30、31、R.5.1/1、2、3、8、9、15

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 1月(奇数月)

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

### 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 12/4、11、18、25

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(偶数月)

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4日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
12月11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
12月18日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
12月25日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
12月30日(金)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
12月31日(土)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.5.1月1日(祝・日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
R.5.1月2日(月)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.5.1月3日(火)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
R.5.1月8日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
R.5.1月9日(祝・月)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
R.5.1月15日(日)	西村レディースクリニック ☎447-5311 戸田市本町3-15-21

## 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、おう吐など)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。電話が苦手な方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、精神疾患を有する方や、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。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掛けください(県在住者が対象)。

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

### 冷えは万病のもと!からだを温めよう!

冬の寒さもいよいよ本番。冷え対策は万全でしょうか。冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、実は万病のもと。日々の生活習慣と冷え性は大きく関わっています。身体を温めることで冷え性だけでなくさまざまな不調(肩や腰のコリ、免疫力の低下など)が改善されていきます。冷え改善のポイントをいくつか紹介しますので、ぜひ生活に取り入れてみてください。

#### <冷え改善ポイント>

##### ①運動習慣を身に付ける

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され、体温の上昇につながります。

##### ②ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。

##### ③体を温める食べ物や飲み物を摂取する

体を内側から温めるための食べ物や飲み物にも気を配りましょう。

##### ④お風呂にじっくり浸かる

シャワーで済ませず、きちんと湯船に浸かりましょう。40度前後のお湯に、10分程度浸かるのが良いとされています。