

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)

【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

11月3日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
11月4日(休・月)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
11月10日(日)	白石はなも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
11月17日(日)	シュシュレディースクリニック戸田公園 ☎242-8088 戸田市上戸田2-7-9
11月23日(祝・土)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
11月24日(日)	蕨市立病院 ☎432-2277 蕨市北町2-12-18
12月1日(日)	シュシュレディースクリニック戸田公園 ☎242-8088 戸田市上戸田2-7-9
12月8日(日)	戸田中央産院 ☎444-1181 戸田市上戸田2-26-3
12月15日(日)	白石はなも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

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

※受診をご希望の方は、事前に電話での予約をお願いします

【内科・小児科】 ※詳しくは蕨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

●蕨田市医師会館となり ☎445-1130

休日診療日 11/3、4、10、17、23、24

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 11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 12/1、8、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 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)



救急電話相談

#7119 ☎048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、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、口腔外科、精神科を除く)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、番号を通じて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



睡眠不足を解消しましょう



市民医療センター
いじま まさかず
飯島 昌一 所長

国内で不眠に悩まされている方は5人に1人と言われ、患者さんから睡眠の悩みを相談されることはしばしばあります。睡眠を改善する3つのポイントをお伝えします。

①起きてすぐ日光を浴びること
日光を目から取り込むことが重要で、家の中から窓越しに明るい外の景色を見ることも効果的です。一般的に、2,500ルクス以上の光を30～60分取り込むことで、夜間の良眠につながると考えられています。室内のリビングなどは70ルクス程度ですが、曇天でも日中の戸外では数万ルクス以上あると言われてます。

②早く布団に入り眠くなるのを待つのではなく、眠くなるまで布団に入らないこと(遅寝)
寝床は寝ること以外で使用せず、途中で目が覚めて寝付けなければ寝室を出ることも大切です。また、平日も休日もなるべく一定の時間に起きることを心がけましょう。

③睡眠薬を適切に使うこと
特に最近発売された「オレキシン受容体拮抗薬」は安全性も比較的高いと言われます。しかしまだ発売されてから約10年のため、もう少し長い期間見てみる必要があります。睡眠不足は万病のもとと言われます。睡眠を適切に取り健康な生活を維持しましょう。