

あらかわキッズ・マザーズコール24 ☎0120(536)883 妊娠中の方や18歳未満のお子さんに関する相談を24時間受け付けます

平日準夜間小児初期救急医療センター

診療時間 (月)~(金)、午後7時~午後10時 ※(祝)・(日)を除く
※受け付けは、午後6時30分~午後9時30分

診療時間が過ぎた平日の準夜間に、小児を対象とした応急診療を行っています。

場所 荒川区医師会館1階 (西日暮里6-5-3)
☎(3893)1599

対象 15歳未満の救急患者(急な発熱等)
問合せ 生活衛生課 ☎内線421

※受診の際には、必ず健康保険証、乳幼児・子ども医療証を持参してください

休日診療当番医

※受診の際は、健康保険証を持参してください ※当番医は変更になる場合があります。確認のうえ、受診してください ※小さなお子さんは小児科を受診してください

【内科等】 診療時間(昼=午前10時~午後5時、夜=午後5時~午後9時) 診療可能科目(内=内科、小=小児科、外=外科、整=整形外科)

期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話	期日	昼夜	科目	医療機関名	所在地	電話
7月16日(土)	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366	7月18日(祝)	○	小	わかすぎ小児科クリニック	荒川7-46-1	(3810)7800
	○	内	上智クリニック	町屋4-9-10	(3892)4514		○	内・外	木村病院	町屋2-3-7	(3892)3161
	○	内・小	やたがいクリニック	東日暮里4-20-6	(5850)6166		○	内	尾久駅前内科クリニック	西尾久7-25-3	(5855)0979
7月17日(日)	○	内・小	磯病院	南千住1-56-10	(3807)8171	○	○	整	いなみ整形外科クリニック	東日暮里1-5-10	(5850)5366
	○	内	佐藤クリニック	荒川2-53-1	(3891)5828	○	○	内	おいぬま内科	西日暮里1-52-1	(3807)0328
	○	小	山田こどもクリニック	町屋3-18-12	(6231)8707	○	○	内・小			
	○	内	尾久橋医院	東尾久8-19-2	(3800)3020						
	○	内	いしかわ日暮里クリニック	西日暮里2-26-9	(5850)5071						

【歯科】 午前9時~午後4時(電話受け付け)

期日	医療機関名	所在地	電話
7月17日(日)	にっぽり歯科クリニック	東日暮里5-51-11	(3805)1182
7月18日(祝)	橋本歯科	西尾久8-40-1	(3894)6480

【耳鼻咽喉科】 午前9時~午後5時(診療時間)

期日	医療機関名	所在地	電話
7月18日(祝)	とかの医院	荒川5-11-18	(6458)3620

【眼科】 は、東京都医療機関案内サービスひまわりにお問い合わせください

- 問合せ ●荒川区医師会 ☎(3893)2331
●荒川区歯科医師会 ☎(3805)6601
●東京都医療機関案内サービスひまわり<24時間> ☎(5272)0303
●東京消防庁テレホンサービス<24時間> ☎(3212)2323

夏 知っておこう! 適正飲酒

暑くなると、飲酒の機会が増加します。お酒は少量であれば、血液中の善玉コレステロールを増やし動脈硬化を防ぐ効果や、心身の緊張を和らげストレスを解消する効果があります。しかし、飲みすぎると肝臓や胃腸に負担をかけ、肥満や肝臓病等を引き起こします。

夏を乗り切るために、飲酒時に気を付けたいことを確認しましょう。

【問合せ】 健康推進課 ☎内線432

「適正飲酒」と「週2日休肝日」の習慣を

適正飲酒量は、平均純アルコール量で1日20gとされています。適正飲酒量は、「手ばかり」を使って知ることができます。

連日の飲酒は肝臓を疲れさせ、細胞を傷つけ、機能を低下させます。週2日の「休肝日」を心がけましょう。

手ばかりで飲む適正飲酒

耐ハイ、ビール	日本酒、ワイン	ブランデー、ウイスキー
		
中びん1本(500ml) 中ジョッキ1杯(520ml)	1合(180ml)(日本酒) グラス2杯(240ml)(ワイン)	ダブル1杯(60ml)

飲むときは食べながら

おつまみの効用

- ▶ 食べ物の水分は、血中アルコール濃度を下げ、急性アルコール中毒を予防します
- ▶ 食べ物が胃腸の粘膜に膜をつくってアルコールの刺激を和らげ、胃腸が荒れるのを防ぎます
- ▶ 飲酒のペースが落ち「飲みすぎ予防」になります

おつまみの選び方

肝臓の再生を助けるたんぱく質を多く含む食品(豆腐や魚類等)や、アルコールの吸収を抑える野菜類や海藻類がおすすめです。



アルコールでの水分補給は危険

海や山のレジャー等、屋外でのイベント時に、のどの渇きを潤すために飲酒すると、アルコールの分解に水分が使われてしまい、脱水症状を引き起こしやすくなります。

お酒がさめると目も覚める

酔うと脳が刺激に鈍くなり、眠くなります。しかし、アルコールが分解され血中濃度が低下してくると、覚醒させる作用がでてくるので、眠りが浅くなり、睡眠の質が低下します。

蚊に刺されないための6つのポイント

平成26年の夏、国内でデング熱の感染がありました。現在、中南米等では、ジカウイルス感染症が流行しています。蚊が媒介する感染症を予防するため、日頃から蚊の発生を抑制することや蚊に刺されない工夫をしましょう。区では、蚊の発生を抑制するため、ボウフラ(蚊の幼虫)駆除剤を公園等の雨水ますに投入しています。また、ボウフラの発生源対策・蚊の防除等について相談を受け付けています。

相談・問合せ 生活衛生課(区役所北庁舎1階) ☎内線426



1 水たまりを作らない

- 小さな水たまりでも約1~2週間で卵から蚊の成虫になります。不要な水たまりは作らないように注意しましょう

2 水の交換をこまめに行う

- 植木鉢の受け皿や水生植物の鉢、防災バケツ等のくみ置き水は、3~4日に1回、水を入れ替えましょう
- 雨どいや排水溝は、ごみを取り除く等、水がたまらないように清掃しましょう



3 蚊の隠れ場所をなくす

- 草むらは蚊の隠れ場所になります。定期的に雑草を刈り取り、庭木はせんていをして風通しをよくし、蚊の隠れ場所をなくしましょう

4 蚊の侵入を防ぐ

- 網戸等で部屋への蚊の侵入を防ぎましょう

5 服装で守る

- 蚊の多い場所に行くときは、長袖等で肌が露出しないようにしましょう



6 忌避剤等の使用

- 蚊取り線香・電気蚊取り器・虫よけ剤を使うことも有効です
- ※虫よけ剤を使うときのポイント
エアゾール、ローション、クリーム等さまざまな形状の製品が販売されています。使用する際には、使用上の注意を守りましょう

費用無料 夏のイベントにスケルトン清掃車を派遣します

区内でイベントを企画する際、楽しみながら環境のことを学べるアトラクションとして、スケルトン清掃車を呼んでみませんか。

期間 7月~9月 ※(日)、区のイベントで出動中の場合等を除く

時間 午前9時~午後3時

対象 区内でイベントを開催予定の団体
※スケルトン清掃車の設置場所を確保してください(路上での稼働はできません)

内容 ごみの積み込み体験、ごみの分別ゲーム、未就学児向けの紙芝居等

申込方法 イベント開催日の3週間前までに、電話で ※事前に打ち合わせを行います



申込み・問合せ 荒川清掃事務所 ☎(3892)4671