

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
 - 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
 - 都合により医療機関が変更になる場合があります。
- 詳しくは、【所沢市医師会】ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月6日(日)	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
3月13日(日)	村田医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
3月20日(日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	圏央所沢病院	循・外・内・消・脳・整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
3月21日(祝)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22 いせきビル4F	2925-7355
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
3月27日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	所沢武蔵野クリニック	精神・心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2994-5813
4月3日(日)	佐々木記念病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：3月6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(祝)、27日(日)、4月3日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら
(保健センター内)
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：3月6日(日)、13日(日)、20日(日)、21日(祝)、27日(日)、4月3日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎診療日は変更になる場合があります。

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。
電話 #8000または、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



いきいき

こんにちは保健師です 88

健康づくり

●最近しっかりと眠れていますか？

春は卒業や定年など慣れ親しんだ環境との別れや、入学や入社、転職など新しい環境との出会いなど、さまざまな環境の変化が起こる時期です。

このような環境の変化に人はストレスを感じます。結婚や昇進といった喜ばしい出来事でさえストレスとなります。またひとつの出来事は小さくても、環境の変化や心配事が積み重なることで心と体の不調を招く要因になります。

◆疲れているのに2週間以上眠れない日がありますか？

ストレスが重なり心身に不調が起こる場合に、初めに現れやすいのは「不眠」です。不眠には「寝付けぬ」「夜中に何度も目を覚ます」などがあり、うつ病の症状としてほとんどの方が体験します。このほかには「食欲がなく体重が減っている」「体がだるくて意欲が出ない」なども多くの方が体験します。うつ病は「気持ちが落ち込む」というイメージが強いと思われがちですが、実際には不眠など体の不調が初めに現れるため身体の病気と感じてしまい、うつ病と気づかないことが多いと言われています。心配事や悩みによって眠れなくなることは誰にでもあります。しかしその不眠が2週間以上続く場合は、うつ病かもしれませんので、ぜひ早めにご相談ください。



◆働き盛り世代の健康を守るために

昨今の経済状況のため、多忙で自分の健康を二の次にして家族を支え生活を守り、弱音を吐かず体の不調も我慢しがちな働き盛り世代では、うつ病にかかっても多くの方が受診をしていないと言われています。また「やる気が起きない」という症状は「頑張りが足りないだけ」と誤解され、見過ごされやすい症状でもあります。

そこで誰でも答えやすい「よく眠れてる？」という睡眠に関する質問は、職場や家庭などで声をかけやすく、心身の状態の把握やうつ病の早期発見に有効です。

自分の体調で、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

職場で、こんな方はいませんか？

- ▶普通に働いていた方が
- 集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- 表情が暗く、ぼーっとするようになった

家族に、最近こんな変化はありませんか？

- 「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- 眠れないようで、夜中にたびたび目をさます
- 新聞やテレビに関心がなくなった

これらは、心が疲れているサインです。該当する項目がある場合は「うつ」の可能性がります。お近くの相談機関や医療機関等に、ぜひご相談ください。「うつ」は自分では気づきにくい傾向がありますので、ご家族や会社の方が一緒に相談や受診する方法も有効です。



また、うつ病は薬での治療効果が期待できます。どのくらいの期間で治るかは個人差がありますが、きちんと治療をしていけば治る病気です。

【お気軽にご相談ください】

- こころの健康メール相談 ☎to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp
- 保健センター成人保健課 精神保健担当 ☎04-2991-1811
- 狭山保健所 保健予防推進担当 ☎04-2954-6212
- 埼玉県立精神保健福祉センター ☎048-723-1111

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

新陳代謝の衰えを感じつつも、おいしいものの誘惑に負け続けて、どんどん肥えてしまった私の体。そこで、家の近所のランニングに挑戦！正直苦しいですが、今まで知らなかった場所や景色など新しい発見もあり、楽しくなってきた今日このごろです。(♪)



こんな電話に注意！

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110