

## 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
4月4日(日)	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
4月11日(日)	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
4月18日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
4月25日(日)	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
4月29日(祝)	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
4月18日(日)	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
4月25日(日)	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
4月29日(祝)	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
4月11日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
4月18日(日)	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
4月25日(日)	齊藤耳鼻咽喉科医院	耳	西住吉6-22	2922-3980
4月29日(祝)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
4月4日(日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
4月11日(日)	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
4月18日(日)	荻野医院	内・循・外・胃・小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
5月2日(日)	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
5月9日(日)	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
5月16日(日)	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
5月23日(日)	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
5月30日(日)	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
5月6日(日)	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
5月13日(日)	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
5月20日(日)	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
5月27日(日)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
5月4日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1F	2996-5157
5月11日(日)	おうえんポリクリニック	内・皮・形成外	中富1037-1	2990-5818
5月18日(日)	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	小手指台23-1マミーマート所沢山口店2F	2920-2200

## 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：4月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、5月2日(日)、5日(祝)▶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。なお、休診する場合があります。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所おぞら  
(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：4月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、29日(祝)、5月2日(日)、3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)▶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時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

### 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)



## 女性と男性の更年期

特別なことのように思われがちな「更年期」ですが、「誰もが通り過ぎる時期」です。近年、女性だけでなく男性にも更年期障害が起こることが知られるようになってきました。

### ◆女性の更年期

女性の更年期とは、閉経をはさんだ前後約10年間、一般的には45歳から55歳ごろまでの時期を指しますが、その時期や症状は人それぞれです。更年期になると、次第に卵巣の機能が衰え、女性ホルモン（エストロゲン）が減少してきます。女性ホルモンは閉経が迫ると急激に減少していくのが特徴ですが、落差が激しいため体が対応しきれず、さまざまな症状が現れます。

### ◆男性の更年期

男性の更年期の多くは、45歳から65歳ごろの働き盛りの時期にみられますが、女性と同様にその時期や症状は人それぞれです。加齢と共に精巣の機能が衰え、男性ホルモン（テストステロン）が減少し、さまざまな症状が現れます。この年代の男性は社会的に重要な責任を持つ場面も多く、大きなストレスがかかる時期でもあります。

### ◆更年期に見られるさまざまな症状

自律神経	のぼせ、ほてり、めまい、動悸、発汗、耳鳴り、冷え
精神機能	落ち込み、憂うつ、不安、イライラ、不眠
運動器官	肩こり、膝痛、腰痛、関節痛
消化器系	便秘、下痢、食欲不振・亢進、吐き気
皮膚・分泌系	肌の乾燥、抜け毛
泌尿器系	頻尿、残尿感、女性：尿失禁、男性：尿の勢いの低下
性機能	女性：月経不順、不正出血、膣の痛み・かゆみ 男性：性欲の低下、ED（勃起障害）
知覚神経系	しびれ感、蟻走感

更年期障害には、身体的要因（ホルモンの減少、加齢）心理的要因（ストレス）社会的要因（社会との関係、人間関係、子どもの巣立ち、親の介護）といった本人を取り巻くさまざまな環境が大きく影響しています。

### ◆なにかおかしいな、つらいな…と思ったら

症状の程度に限らず、自分が『つらい』と思ったら受診しましょう。更年期障害と似た他の病気が隠れている場合もあります。家族は、つらい状況に置かれている本人を受け止め、受診や治療と一緒に取り組むことも大切です。

### 【受診の前にまとめておくこと】

- いつごろから、どんな症状が現れたか
- 今までにかかった病気
- 服用している薬やアレルギーの有無
- 女性：月経の状態

### 【どこへ受診する？】

- 女性：婦人科、更年期外来、内科
- 男性：泌尿器科、心療内科、男性の更年期外来、内科

### ◆更年期をいきいきと過ごすために

男女ともに、家庭や仕事や身体に大きな変化を迎える時期ですが、改めて自分を見つめる良いチャンスなのかもしれません。焦りや不安はストレスを増大させ、症状が強くなる可能性もあります。栄養・運動・休養のバランスを大切に、楽しみを持ちながら、ストレスを抱え込まずに毎日を過ごすことがポイントです。また、定期的に健康診断を受け『今の自分』を知ること大切です。症状に個人差はありますが、『治す』より『付き合う』気持ちで更年期と向かい合うようにしましょう。

保健センターでは健康に関するさまざまな相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178

### 編集後記

花吹雪、花筏、花あかり、桜にまつわる言葉はとても風流ですね。平安時代のころから和歌などで「花」といえば「桜」を意味するようになったとか、そのころから特別な存在だったのです。きっと優雅なお花見が催されたのでしょね。皆さんはどんなお花見をしますか？（♡）



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