

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。
http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月1日(日)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3階	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
9月8日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉、気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
9月15日(日)	木澤クリニック	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850
9月16日(祝)	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮	日吉町11-17第一 西村ビル2階	2922-3724
	彩のクリニック	内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放	小手指町4-1-1	2949-1118
9月22日(日)	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
	横山医院	胃、外、整、肛、理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2階	2926-6255
9月23日(祝)	マツバクリニック	内、外、リハ	松葉町8-7	2995-5131
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769
9月29日(日)	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-10	2928-3636
10月6日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100

小児科日曜日・祝休日診療 ※上記休日急患当番日を除く診療日

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

○診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	○	※
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・10月6日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
○夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

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

診療日：9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・16日(祝)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)・10月6日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

○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～翌朝7時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内 (歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 118

いきいき健康づくり

●知ってください『うつ病』のこと

～あなたと大切な人の“いのち”を守るために～

うつ病は『こころの風邪』とたとえられるほど、誰でもかかる可能性があります。一生のうちでは7～8人に1人がうつ病を経験するとも言われます。多くの方は適切な治療によって回復しますが、症状が長引く場合や再発する場合があります。

近年深刻化している自殺の問題には、うつ病などこころの問題が深く関係していると言われてます。

うつ病は特別な病気ではありません。うつ病を正しく理解することは、自分自身や身近にいる大切な人のいのちを守ることに繋がります。



◆うつ病とは？

過度の疲労やストレスなどが原因で脳(こころ)のエネルギーが低下する病気です。ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、生活に支障を来します。

うつ病のおもな症状

- ▶気分が沈む ▶自分を責める ▶死にたくなる
- ▶興味や関心がなくなる ▶やる気がでない ▶眠れない

◆現代型うつ病とは？

「好きなことは楽しめるが、職場ではうつ症状が現れやすい」など、従来のうつ病とは違う様子が見られます。そのため「怠けている」「甘えている」と悪いイメージを持たれやすいのですが、気分の落ち込みや辛さは従来のうつ病と同じように抱えているため、適切な治療と周囲の対応が大切です。

周りの人が気づきやすいうつ病のサイン

- ▶以前より表情が暗くなる
- ▶食欲がない日が続く、飲酒が増える
- ▶趣味などに関心がなくなる
- ▶遅刻や欠勤、仕事のミスが増える
- ▶不眠や疲労がとれない日が続く
- ▶「死にたい」などと死をほのめかす発言をする

◆身体の不調が、うつ病のサインの場合があります

うつ病は気分だけでなく、さまざまな身体症状として現れます。身体症状の治療を長く続けているのに、症状が改善しない場合はうつ病が原因かもしれません。

うつ病で起こりやすい身体症状

- ▶倦怠感(だるさ)・疲労感 ▶不眠 ▶頭痛
- ▶肩こり ▶胃の不調 ▶動悸・息切れ



携帯電話の方は上記の二次元バーコードからアクセスできます。

◆こころの“ストレスチェック”をしてみませんか？

「こころの体温計」で、ストレスや落ち込み度がわかります。携帯電話やパソコンの端末を使って、気軽にチェックができます。詳しくは市HP(「こころの体温計」で検索)をご覧ください。

◆こころの悩みや健康に関するご相談

- ▶こころの健康支援室 ☎2991-1812
うつ病特別相談日 毎月第1月曜日(祝休日の場合は翌週)
- こころの健康メール相談 ✉to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp
- ▶狭山保健所 ☎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 こころの健康支援室☎2991-1812



広報マスコット

ひばりちゃんのさえずり

▶ゆるキャラグランプリが17日から始まりますね。昨年のトコロんは32,127ポイントで43位。所沢市民が全員1回投票すると約34万ポイントで3位入賞だったのです！頂点は意外と近いかも？日本一をつかむため勝負の53日間、1日1票の応援をお願いします！(★)

▶タイムスリップ写真をご存じですか？昔撮った写真と同じ場所、同じポーズで写真を撮るといものなのですが、景色の変化や写っている人の成長、その頃の思い出までよみがえってくるようで、すてきだなと思いました。私も家族や友達と挑戦してみたい！(📷)

強引な訪問調査に注意!! 知らない人を家に入れない! 個人情報教えない!

所沢警察署 ☎2996-0110