

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7日(日)	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
9月14日(日)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2階	2927-5770
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
9月15日(祝)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
9月21日(日)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	よしかわクリニック	整、耳鼻咽喉	若狭3-2570-2	2938-1122
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
9月23日(祝)	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	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
9月28日(日)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
10月5日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210

小児科日曜日・祝休日診療

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	○	○	○	×	○	○	○	※
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7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・23日(祝)・28日(日)・10月5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7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・23日(祝)・28日(日)・10月5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
相談電話 #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

埼玉県精神科救急情報センター
相談電話 ☎048-723-8699
相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分

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)

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 130

いきいき健康づくり

女性うつ病について

～気づいてください、こころのサイン～

うつ病は、男性に比べて女性に多く起こりやすい病気と言われていています。原因としては、妊娠や成長の過程で起こるホルモンバランスの変化が挙げられます。また働く女性が増えていることから、仕事上のストレスや、結婚、出産、子育てなどから受けるストレスも要因の一つと考えられています。



◆産後うつ病

出産後は、女性ホルモン分泌の急激な変動から、気分がふさぐ、イライラする、ちょっとしたことで涙が出る、気分が変わりやすいなどの症状が現れることがあります。通常は産後2～3日以内に現れ、10日程度で自然に症状が軽くなります。



その一方で、産後数週間から数カ月以内に症状が現れ、2週間経っても改善しない場合や悪化傾向が見られる場合には、産後うつ病の可能性がります。

周囲のサポートが大切です

まずは周囲の人が、母親がうつ病の状態にあることを理解し、共有する必要があります。産後うつ病の人の半数は軽い症状ですが、具体的な家事や育児支援について、周囲のサポートが欠かせません。「母親なんだから、しっかりして」「頑張る」という励ましは逆効果です。

心療内科や精神科を受診しての薬物療法も有効です

不安やイライラが強く、不眠が続く、じっとしてられない様子が見られるなど、症状が重い場合は抗うつ薬などの服薬による治療が有効です。

◆更年期うつ病

更年期とは、卵巣機能の低下が起こる閉経前後(45歳～55歳くらい)の時期を指します。閉経を迎える時期は、女性ホルモンのバランスの乱れによる身体の不調に加えて、子どもの自立、親の高齢化をめぐる心配事など、ストレスも多い時期です。時には、身体症状の他、やる気が起きない、楽しさを感じられない、不安、イライラ感、不眠などの症状が現れることがあります。



更年期うつ病では、うつ病の治療に加えて、女性ホルモンによる治療が効果的な場合もあります。「更年期だから」と軽く考えると、症状が悪化することもあります。

更年期のさまざまな症状

顔のほてり、発汗、腰や手足の冷え、息切れ、動悸、寝つきが悪い、眠りが浅い、怒りやすくイライラする、憂鬱な気分、頭痛、めまい、吐き気、疲れやすい、肩こり、腰痛、手足の痛みなど

◎これらの症状は他の病気の可能性もありますので、一度お近くの医療機関にご相談ください。

◆相談窓口

▼こころの悩みに関すること

保健センター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

こころの健康メール相談：

to-kokoro@city.tokorozawa.saitama.jp



▼産前・産後の悩み、更年期の健康に関すること

保健センター健康づくり支援課 ☎2991-1813

問い合わせ 保健センターこころの健康支援室

☎2991-1812 ☎2995-1178



広報マスコット

ひばりちゃんのさえずり

▶2日から投票が始まる「ゆるキャラグランプリ2014」。ゆるキャララブームで1位の得票数は毎年倍増中。トコロも昨年の12万票から倍増…いや、市内人口の34万票を狙いたいですね！目指せトップ10！今年も1日1票、引き続き応援をよろしくお願いします(★)

▶「あれ、これ」が会話に頻出するようになってきた今日このごろ。認知症は人ごとではありません。バランスのよい食事や適度な運動の他、若々しくおしゃれを忘れないことも予防なんだとか。いつまでも娘に「パパかっこいい」と言ってもらえるように頑張ります(♫)

手渡し詐欺多発！知らない電話には出ない。家族以外にお金は絶対渡さない

所沢警察署

☎2996-0110