

## 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
7月5日(日)	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
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
7月12日(日)	陽だまりの丘クリニック	脳・内・整・皮・泌・リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
7月19日(日)	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	ながさわ内科	内・循	小手指町2-29-21	2947-2001
7月20日(祝)	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
7月26日(日)	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
	くにとみ内科外科クリニック	内・外	久米532-8	2993-9213
8月2日(日)	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	うだがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
8月2日(日)	木澤クリニック	内・循・小・アレ・婦	松葉町24-3	2991-6767
	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
8月2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F	2996-5157
	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
8月2日(日)	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100

## 小児科休日・夜間診療

市民医療センター  
上安松1224-1  
☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日急患診療	▶とき：7月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、8月2日(日)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
夜間診療	▶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◎休診する場合があります。
深夜帯初期救急	▶実施日：毎週月・水・金曜日▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30◎緊急の場合のみご利用ください。

◎小児科日曜日急患診療、小児夜間診療および小児科深夜帯初期救急は、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時診療（初期診療）を実施しています。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：7月5日(日)、12日(日)、19日(日)、20日(祝)、26日(日)、8月2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。

### 小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025上安松1224-1 市民医療センター・小児科相談係  
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp  
※土・日曜日・祝休日や休前日の相談の回答は、休み明けになります。

### 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、☎048-833-7922  
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

### 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)



## あなたの「こころ」元気ですか？

ストレス社会と呼ばれる現代。職場や学校、家庭など、ストレスは社会にあふれています。今回は、そんなストレスと上手につき合いこころの健康を保つ方法について考えます。

### ◆こころも体も元気に日常生活を送るためのヒント

みなさんはストレス解消法を持っていますか。ちょっとしたことで案外リラックスできるものです。次のようなことをヒントにして、できそうなことを探してみましょう。



#### ①疲れをためない

こころも体も「ちょっとがんばったな」と思った日には、「がんばったから」と夜遊びをしたり、おいしいものを食べたりしたい気持ちもあると思いますが、消化のよい物を食べて、早寝をしてたっぷりと睡眠時間をとることが理想的です。

#### ②よく笑う

笑いは人間の特権と言われています。笑いにはこころの緊張をほぐし、イライラなどのマイナスの感情を鎮める効果があります。これは、セロトニンという物質の働きです。緊張が続いている「交感神経優位」の状態を、リラックスした「副交感神経優位」の状態にしてくれます。

#### ③趣味を持つ

何かに没頭することは生活リズムを整え、こころを軽くしてくれます。また、趣味がなくても散歩をする、好きな音楽を聴いたり、お茶を飲んだりしながらのんびりするなど、自分の時間を1日10分でも持てるといいですね。

#### ④運動をする

定期的に運動をしている人の方が身体的疲労だけでなく、精神的疲労も少ないと言われています。体を動かすことは気分転換になります。運動習慣のない人でも1日10分歩いたり、お風呂あがりに3分ストレッチをしたりするだけで疲れ方が違ってきます。

#### ⑤深呼吸をする

深呼吸をするとこころが落ち着くという経験はありませんか。これは、副交感神経が働いてリラックスできるためです。寝つきの悪い人は寝る前に行うと効果的です。

### 【こんな症状ありませんか？】

次のような症状がほとんど毎日2週間以上続くときには、こころの病気が疑われます。専門医への受診をお勧めします。

- ①悲しい、憂うつな気分
- ②何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくうである)
- ⑤寝つきが悪くて、早朝に目が覚める
- ⑥食欲がない
- ⑦人に会いたくない
- ⑧夕方より朝方の方が気分や体調が悪い
- ⑨心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする
- ⑩失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪自分を責め、自分は価値がないと感じる

### 【それはSOSかもしれません～周囲の人が気づく変化】

- ①以前と比べて元気がない
  - ②体調不良の訴えが多くなった
  - ③仕事や家事の能率が低下し、ミスが増えた
  - ④周囲との交流を避けるようになった
  - ⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が多くなった
  - ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなった
  - ⑦飲酒量が増えた
  - ⑧化粧や身だしなみを、気にしなくなった
- <出典>「心の医学」夏目 誠、山岡昌之(社会保険出版社)

保健センターでは、こころと体の健康相談や講座を行っています。お気軽にご利用ください。

問い合わせ 保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)

### 編集後記

梅雨に入り、雨の日が続きますね。我が家の長男は、いわゆる「雨男」のようで、遠足などのイベント事では、季節にかかわらず、必ずといってよいほど雨に降られます。本人は、慣れっこのようで、雨の中でも日本晴れの笑顔で走り回っています。(↑)



その電話の声、本物ですか？振り込め詐欺被害が増加中！ご注意ください。

所沢警察署