

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
5月2日(日)	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	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3日(祝)	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
5月4日(祝)	うたがわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
	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5日(祝)	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
5月9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
	おうえんポリクリニック	内・皮・形成外科	中富1037-1	2990-5818
	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
5月16日(日)	豊原医院	内・神内・呼・放	東所沢1-10-11	2944-6433
	前田クリニック	産・婦	緑町3-14-5	2920-4920
5月23日(日)	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	久我クリニック	耳鼻咽喉・気・食・内	東町12-38	2923-8005
5月30日(日)	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
	埼玉西協同病院	内	中富1865-1	2942-0323
5月6日(日)	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
6月6日(日)	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
6月13日(日)	横田医院	内・外	山口1395	2928-7117
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094

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：5月2日(日)、5日(祝)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、6月6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 ◎診療日は変更になる場合があります。
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：5月2日(日)、3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、6月6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)



いきいき

こんにちは保健師です 78

健康づくり

●定年退職後の健康づくり

60歳を過ぎるころは、多くの方が定年退職という人生の大きな転換期を迎えます。人生の節目とも言えるこの時期は、環境の変化などから体調を崩す方も増えてきます。また、本人だけでなく妻など家族にとっても大きな転換期となるようです。



【63歳男性の定年退職後に増えたこと・夫が定年退職した妻に増えたこと】

夫		妻	
1位	体重	1位	イライラする
2位	やる気が出ない	2位	生活リズムの乱れ
3位	不安	3位	体重

上記の表は、所沢市で平成18年3月に策定した「健康日本21所沢市計画（健康ところ21）」でのアンケート結果の一部です。この計画は、21世紀における市民健康づくり運動を推進するために作られました。

上記の表からは、定年退職後は夫婦ともに体重が増える傾向にあること、夫は意欲の低下、妻はいらだちなど、夫婦間で内容の異なる心境を抱えていることが読み取れます。そのため、この時期の健康づくりは、「定年退職後の心と体の管理」「夫婦間の関係性の見直し」が重要となってきます。

【毎朝スッキリ目覚めることができますか？】

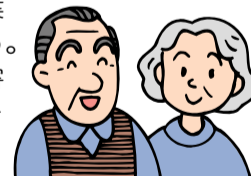
定年退職後は、夫婦ともに起床時間が遅くなる傾向にあります。妻がイライラする原因のひとつに、夫が家族の起床時間に起きない、ということがあられるようです。朝の目覚めは健康のバロメーターです。なんとなく目覚めが悪いなど感じている方は、生活の中に目覚めを悪くする原因が潜んでいるのかもしれない。就寝時間が遅くなっている方、飲酒量が増えている方は要注意です。生活リズムを整えるためには、用事（外出）や家庭での仕事（家事）を見つけることから始めてみましょう。公民館へ出向き、地域の情報を得ることもよいですね。次につながる新たな発見があるかもしれません。

【健康診断を受けていますか？】

健康管理の第一歩は、年1回健康診断を受けること、そして健康診断の結果を自分の日常生活と結びつけて考えることです。検査データは基準値内でも、数値が大きく変化しているところはありませんか？結果を経年的にみることも大切です。また、定年退職後に気をつけてほしいこととして、肥満と運動不足があげられます。ゆったりした生活になることで、運動量が急激に減ってしまいます。今まで以上に食べ方を意識し、積極的に体を動かすことが大切です。好きなこと、楽しくできることが続けられるコツです。

【夫婦（家族）で会話をしていますか？】

定年退職前後の時期は、うつ病を発症する人が増える傾向にあります。心身ともに健康であるためには、相談できる相手が身近にいることが大切です。夫婦で過ごす時間が自然と増えるこの時期は、夫婦間の関係性を見直す良いチャンス！まずは「おはよう」「ありがとう」「お疲れさま」と、言葉に出して伝え合うことから始めてみましょう。普段からパートナーに対して温かい関心を寄せ、ちょっとした変化に気づいて声を掛け合えるようになれば上出来です。



長年仕事を続けるためには、かなりの体力と気力が必要だったはず。本当にお疲れ様でした。ここで一度心も体もリセットして人生に更なる磨きをかける旅へ、いざ出発！

所沢市では、定年退職前後の男性を対象に「健康ナイスミドル講座」を実施して、健康づくり、仲間づくりを応援します。詳細は、広報ところざわ6月号に掲載予定です。

問い合わせ 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

入学・就職・転居などで、この春から新生活をスタートさせた皆さん、頑張っていますか？五月病など吹き飛ばして元気を出していきましょう！広報ところざわもスタッフが替わり、紙面もイメージチェンジして元気に頑張ります。(◡̈)

こんな電話に注意！「携帯電話の番号変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110