

## 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
2月3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
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
2月10日(日)	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
2月11日(祝)	かがやきクリニック	外、内、消、肛	久米593-8	2991-7511
	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
	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2階	2920-2200
2月17日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
2月24日(日)	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
3月3日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	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

## 小児科日曜日・祝休日診療

※上記の休日急患当番医以外の診療日

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	2月3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)、3月3日(日)								

※月・火・水・金・土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。

### 【2月28日(休)外来休診のお知らせ】

医療システム入れ替えのため「内科・小児科診療」および「小児科午後診療」は休診しますが「小児夜間急患診療」は、実施します。

## 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

診療日：2月3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)、3月3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

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎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 111

## いきいき健康づくり

### ●女性の健康づくり～更年期を中心に～

家事、仕事、子育てと毎日忙しいあなたへ…今回は女性ホルモンの変動に伴う、女性特有のからだの変化についてお伝えします。

#### ◆女性の守護神「女性ホルモン」

卵巣から分泌される女性ホルモンは、思春期から増加し始め、20歳代後半から30歳代前半でピークを迎えます。40歳を過ぎたころから卵巣機能が低下し始め、女性ホルモンの分泌も減少して、やがて閉経を迎えます。女性ホルモンは、妊娠・出産に備えるからだづくりをするだけでなく、骨・皮膚・脳・血管・自律神経のバランスを保つなどの働きがあり、女性は、女性ホルモンによって守られているとも言えます。

#### ◆更年期について

「更年期」とは、卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減少し始めてから消失するまでの時期のことで、閉経前後の10年ぐらいと言われています。更年期に起こる症状は、顔のほてりや発汗、動悸、めまい、不眠、不安、憂うつなど人それぞれです。このような症状は、女性ホルモンの急激な低下に体が対応しきれないために起こりますが、子どもの進学や親の介護、職場や地域での役割の増加などでストレスが生じやすい時期と重なることも原因と言われています。

#### ◆更年期に気をつけたい病気

▶**骨粗しょう症** 女性ホルモンは、骨の形成に関わっている骨芽細胞を活性化する作用があるため、女性ホルモンの分泌低下は急激な骨量減少をもたらします。骨粗しょう症があると、骨折しやすくなり、寝たきりにもつながります。予防には、閉経前の30歳代、40歳代からの十分なカルシウム摂取と運動習慣を身につけることが重要です。

▶**メタボリックシンドローム** 女性ホルモンの分泌が低下すると、内臓脂肪は急激に増加し、コレステロールや中性脂肪、血糖などの値が上昇します。この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中の原因となります。自覚症状がないため、毎年特定健診などの健康診断を受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

▶**尿もれ** 女性ホルモンの減少で、膀胱や子宮、直腸などを下から支えている筋肉群である骨盤底筋が緩み、尿道を締める力が低下し、尿もれが起こります。40歳以上の女性の4割が尿もれの経験があると言われています。一人で悩んだり、あきらめたりせずに、婦人科や泌尿器科に相談してみましょう。

▶**乳がん** 乳がんは女性にできるがんの中で一番多く、30歳代から増え始め、40歳代後半にもっとも多く発生しています。早期に発見し治療すれば高い確率で完治するがんです。定期的ながん検診を受けることをおすすめします。

◎平成25年度の乳がん検診は3月末ごろに配布する『がん検診のご案内』をご覧ください。気になる症状がある方は、がん検診を待たずに医療機関を受診してください。

#### ◆病院のかかり方

「つらい」と感じたときが受診するタイミングです。更年期と似た、他の病気が隠れていることもありますので、早めに受診しましょう。婦人科では「更年期外来」を開設している病院もあります。

#### ◆更年期を上手に乗り切るために

更年期の「更」という字は「変わる、改まる」という意味があります。更年期は、忙しい日常の中で自分のからだや心の状態を見直す機会とも言えます。一人で抱え込まずに、家族や友人など周囲の方に話してみることも大切です。更年期の症状や、受診先などで悩んでいる方は、お気軽に保健センターにご相談ください。



問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

#### 編集後記

▶スノーボードが好きで毎年滑りに行きます。昨年足の指を骨折したので滑りに行けるか心配でしたが、そんな心配なんのその。真っ白なゲレンデは気分爽快でした。何をしても健康第一ですね(🍀)

▶災害時に必要な力の割合は、自助：共助：公助＝7：2：1と言われ、特集で紹介した自治会・町内会は共助にあたります。成人の日は近所の方と協力して雪かきをしたので早く終わりました(🍀)



車上狙いに注意!

「車内の見える場所に物を置かない」「貴重品は必ず持ち歩きましょう」

所沢警察署

☎2996-0110