

## 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
3月2日(日)	圏央所沢病院	内、脳外	東狭山ヶ丘 4-2692-1	2920-0500
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラル ハイツ1階	2945-0205
3月9日(日)	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273
	高橋眼科病院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
3月16日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
3月21日(祝)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル 番館2階	2993-0338
	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
3月23日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
3月30日(日)	柳内医院	内、小、理、放、 胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
4月6日(日)	吉岡クリニック	内、循、消、呼、 皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332

## 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	3月2日(日)・9日(日)・16日(日)・21日(祝)・ 23日(日)・30日(日)、4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：3月2日(日)・9日(日)・16日(日)・21日(祝)・23日(日)・30日(日)、  
4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。

<b>埼玉県小児救急電話相談</b> 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	<b>埼玉県精神科救急情報センター</b> 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
<b>埼玉西部消防局休日夜間病院案内</b> ☎04-2922-9292(24時間)	<b>埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)</b> ☎048-824-4199(24時間)



こんにちは保健師です 124

## いきいき健康づくり

### 女性の健康づくり～更年期の過ごし方～

特別なことのように捉えられることが多い「更年期」ですが、「全ての女性が迎える節目」の時期です。また、この先30年以上の人生を自分らしく健やかに過ごしていくための、見直しの時期でもあります。

自分に合った方法を見つけ、更年期とうまく付き合っていきましょう。

#### ◆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する時期のことです。閉経の平均年齢は約50歳とされているため、一般的には45歳ごろから閉経を挟んで55歳ごろを指しますが、その時期や症状は一人一人異なります。

#### ◆どうして更年期障害が起こるの？

卵巣から分泌される女性ホルモンは、妊娠・出産に備えるからで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ます。更年期になると、この女性ホルモンの分泌が急激に減るため、からだに適応できず、心身にさまざまな不調が生じます。また、子どもの受験や独立、親の介護など悩みも生じやすい時期です。からだの急激な変化に加え、これらのストレスも大きな要因になっています。

#### ◆更年期にみられるさまざまな症状

- ▶性機能…月経不順、不正出血、膣の痛みやかゆみ
- ▶自律神経…ホットフラッシュ(顔のほてり)、のぼせ、発汗、めまい
- ▶精神神経症状…不眠、不安、憂うつ、落ち込み、イライラ
- ▶その他…肩こり、腰痛、手足の痛み、肌の乾燥、抜け毛 など

#### ◆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。骨粗しょう症になると、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。
- ▶尿失禁…女性ホルモンの減少で、ぼうこうや子宮、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。

#### ◆更年期との付き合い方

家庭や仕事でからだに大きな変化を迎える時期ですが、改めて自分を見つめるよいチャンスなのかもしれません。焦りや不安はストレスを増大させ、症状が強くなる可能性もあります。栄養・運動・休養のバランスを大切に楽しく毎日を過ごすことがポイントです。

#### ◆なにかおかしいな、つらいな…と思ったら

症状の程度に限らず、自分が「つらい」と思ったら受診しましょう。更年期障害と似た、ほかの病気が隠れている場合もあります。

#### ◀受診前に確認すること▶

- ▶いつごろからどんな症状があるか・月経の有無
- ▶今までかかった病気・内服薬の有無・アレルギーの有無など

◎更年期の症状や受診先などで悩むときは、お気軽に保健センターにご相談ください。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

- ▶2月から開設した広報課のフェイスブックはご覧いただけましたでしょうか。市では広報紙、ホームページ、ほっとメール、ツイッター、データ放送などいろいろな媒体を使用して情報を発信しています。たくさんの方に、たくさんの情報が届きますように！(Y)
- ▶今月号の表紙を見て祖母の家にあった7段のひな飾りを思い出しました。お気に入りはお人形…ではなく、牛車や重箱などの飾り物だったような。久しぶりに飾りたいな～と思いつつ、出すのはちょっと大変だから、ひなあられでも食べて気分を味わいます♪(S)

痴漢に注意！ 明るい道を歩き、防犯ブザーで痴漢撃退。

自転車盗に注意！ 必ず鍵を掛け、盗難対策。

所沢警察署 ☎2996-0110