

## 休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時  
電話相談は受け付けません。

▶救急患者のみ▶往診は原則不可▶医療機関が変更になる場合あり▶地図などの詳細は所沢市医師会（http://www.tokorozawashi-ishikai.com/h\_m\_e/）へ



診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月6日(日)	桂医院	眼	山口1529-23	2924-0086
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094
3月13日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	よしかわクリニック	整	若狭3-2570-2	2938-1122
3月20日(祝)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	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
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
3月21日(休)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
3月27日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
4月3日(日)	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769

## 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	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

○診療時間はお問い合わせください。

## 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6日(日)・13日(日)・20日(祝)・21日(休)・27日(日)、4月3日(日)							

\* 3月21日(休)の深夜帯急患診療は休診

○内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

## 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/受付時間：3月6日(日)・13日(日)・20日(祝)・21日(休)・27日(日)、  
4月3日(日)/午前9時～11時30分

○診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

### 24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292  
埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 148

## いきいき健康づくり

### 女性のからだのメカニズムと健康

毎日忙しいあなたへ…今回は女性ホルモンの変動に伴う、女性特有の体の変化についてお伝えします。

#### ◆女性の体を守る女性ホルモン

女性の体にはリズムがあり、心と体はホルモンバランスによって大きく左右されます。月経が終わり、また始まるまでの約1カ月にイライラする時期もあれば体調・気分とも良好な時期もあります。

そんな女性特有のリズムを作り出しているのが女性ホルモンです。分泌量は約1カ月で変動し、このリズムによって排卵や月経が起こり、妊娠・出産につながっていくのです。

さらに、女性ホルモンは脳・脂質代謝・皮膚粘膜・乳房・生殖器・骨・自律神経のバランスを保つなどの働きがあり、女性の体を守っていると言えます。

卵巣から分泌される女性ホルモンは、思春期から増加しはじめ、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はじめ、女性ホルモンの分泌も減少して、やがて閉経します。

#### ◆女性ホルモンが減少する「更年期」

更年期は、卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの分泌が減少しはじめから消失するまでの時期のことで、閉経を挟んだ前後約10年間と言われています。

最初に気づく体の変化は、月経不順です。次に、ほてり・発汗などの「ホットフラッシュ」と呼ばれる症状や、動悸・不眠・イライラ・憂うつなどの症状が出ます。これらは、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。

更年期は、親の介護や子どもの自立など、さまざまな日常生活の変化が起こる時期でもあり、精神的なストレスの大きさによって症状の出方は異なります。更年期の不調は永遠に続くものではなく、心配しすぎることはありません。体の変化に慣れてくれば、徐々に症状は治まります。

#### ◆更年期に気をつけたい病気

▶骨粗しょう症…女性ホルモンの分泌が低下すると急激な骨量減少をもたらします。骨折しやすくなり、寝たきりにもつながります。閉経前の30歳代、40歳代から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、内臓脂肪が増加しやすくなり、コレステロールや中性脂肪、血糖値などが上昇します。この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、心臓病や脳血管疾患の原因となります。自覚症状がないため、毎年健康診断などを受け、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

▶乳がん…女性特有のがんの中で一番多く、30歳代から増えはじめ、40歳代後半に最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します。定期的ながん検診が重要です。

平成28年度の乳がん検診は、**3月31日(木)までに全戸配布する「健康ガイドとほろざわ」**をご覧ください。気になる症状がある方は、検診実施日を待たずに、早めに医療機関で受診してください。

#### ◆体のつらさを抱えない

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。婦人科で更年期外来を開設している病院もあります。

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。

☎保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



還付金詐欺被害が増えています。ATMで医療費還付の手続きはできません。

所沢警察署 ☎2996-0110



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶我が子の卒園。それは同時に、通算9年、晴れの日も雨の日も保育園の送迎をしていた私の仕事も終わりということ。少し寂しいけど…スゴイ！よく頑張ったー！一つの役目を終え、次のステップに進む。新生活、どんなことが待ってる？さあ！笑顔で楽しんでいこ～♪

▶昨年秋ごろから温めていたリニューアル企画(7頁参照)がついに発表になりました。少しでも市民の皆さんに「広報紙よくなったね」と言ってもらえるように、より一層頑張りたいと思っています。広報紙への感想や、写真などのご投稿を心待ちにしています！\*