

休日急患当番医

所沢市医師会

- 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
2月1日(日)	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心臓血管外・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
2月8日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
	酒田内科クリニック	内・小・神・皮・消・放・理	こぶし町1-17-101	2993-5866
2月11日(祝)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22 いせきビル4F	2925-7355
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3F	2945-5255
	田川小児科医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
2月15日(日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
	山口医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
2月22日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	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F	2945-0205
3月1日(日)	吉川病院	循・外・内・消・脳・整	若狭3-2570-2	2949-5181
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	木澤クリニック	内・循・小・アレ・婦	松葉町24-3	2991-6767

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：2月1日(日)、8日(日)、11日(祝)、15日(日)、22日(日)、3月1日(日)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171)▶受付時間：午前9：00～11：30◎診療日については変更になる場合があります。
小児科日曜日急患診療	▶とき：2月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、3月1日(日)▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶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。
小児夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶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。
小児科深夜帯初期救急	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶実施日：毎週水・金曜日▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30まで◎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。

★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(24時間) ☎2922-9292

★埼玉県救急医療情報案内(24時間) ☎048-824-4199

編集後記

▶今年の初詣では、以前から行ってみたいと思っていた多聞院に出かけました。夜の静かな気配の中で、ろうそくの明かりが参道をほんのりと照らし、とても幻想的な雰囲気でした。冷えきった空気も相まって、いつもの年にも増して心改まる思いがしました。(♥)



こんにちは保健師です

健康づくり

63

「健康ところ21」子どもたちの抑うつ傾向

健康日本21所沢市計画「健康ところ21」では、ライフステージごとに健康づくりを提案しています。今回は、「子どもたちのこころの健康」についてお伝えします。

小・中学生であっても、抑うつ傾向(うつ状態)は決して珍しいものではありません。国内の過去の報告では、小学校高学年の児童では10%程度、中学校の生徒では20%程度に抑うつ傾向があるとされています。平成17年1月に実施した、市内全小学5年生と中学2年生の児童・生徒を対象にした健康実態調査の結果でも、同じ傾向がみられました。しかし、親との信頼関係についてはおおむね良好な状況で、特に親から認められたり、感謝されたりすると嬉しいと感じている子どもが多くみられました。周囲のおとなたちの「よくやったね」「がんばっているね」「ありがとう」などのあたたかい言葉が、子どもたちのこころを成長させる栄養素になっています。

子どもの抑うつ傾向への対応

★子どもにも抑うつがあることを、周囲のおとなが理解する

家族や地域の皆さん、学校の先生方が、子どもにも抑うつの問題があることを知っているだけでも、非常に意味があります。

抑うつ傾向にある子どもは、特にからだの病気になっているわけでもないのに、だるくてやる気がでなかったり、日中とても眠そうにしていたりします。本人はとてもつらい思いをしているのですが、周囲からは「なまけている」などと誤解されることもあります。「もしかして、抑うつになっているのでは…」と考える視点を持つことが、早期の適切な対応につながります。

★「がんばれ」と励ましすぎない

抑うつにより問題を示している子どもに、「がんばれ」などと励ますことは、かえって逆効果になることがあります。抑うつに陥っている子は、周囲からの激励に何とか応えようとは思っているのですが、うまく応えられない自分を責めてしまい、「やっぱり自分はダメだ」「どうせやたってうまくできないんだ」などと考えて、さらに抑うつを悪化させる原因になってしまいます。

むしろゆっくり休養をとり、からだを休めることが、抑うつを悪化を防止するには効果的です。

★抑うつサインを察知し、心配なときは専門機関へ

子どもの中には、落ち込んだ気分を口に出して表現することが苦手な子もいます。次のようなことが2週間～1か月以上続いているようであれば、精神科や小児科、保健センター、児童相談所、教育センターなどの専門機関に相談しましょう。

- ①よく泣くようになった
- ②今まで楽しんでやっていたこと(ゲームや読書、スポーツなど)に関心を示さなくなった
- ③食欲がなくなった
- ④睡眠が充分とれなくなった

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



所沢警察署

所沢市保養地事業

あったか湯・遊・楽事業 四万シリーズ④

【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

四万温泉郷：所沢市民プラン第2弾

四万温泉郷の下記施設では、2月28日までの期間、**宿泊料金が20%引き**になります。下記以外の施設は通常どおり10%引きです。

【宿泊料金20%引き施設】 ※平日のみ

湯の宿山ばと	鶴屋旅館	佳元旅館
四万花の坊	なかざわ旅館	三木屋旅館
鍾寿館	四万やまぐち館	柏屋旅館

【所沢パスポート券の取得を!】

水上温泉郷と四万温泉郷で、宿泊優待割引などを受けるためには、「所沢パスポート券」が必要です。市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請することができます。

問い合わせ 市民保養施設コーナー(☎2998-9106・FAX2998-9041)

