

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
4月4日	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
5日	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
(日)	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
4月12日	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
(日)	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
(日)	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
4月19日	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
(日)	東所沢眼科	眼	東所沢1-4-1	2944-8380
(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
4月26日	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11	2992-3200
(日)	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
(日)	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
4月29日	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
(祝)	青木耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
(祝)	気管食道科医院	道	東所沢1-10-13	2945-4321
(祝)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
5月3日	太田胃腸科外科	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
(祝)	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
(祝)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、29日(祝)、5月3日(祝)▶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：4月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、5月3日(祝)▶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：毎週月・水・金曜日◎月曜日は4月6日(月)から実施します。▶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。

※4月から月曜日を追加しました(小児科深夜帯初期救急)。

◎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

▶この1年間、今まで以上に写真を撮る枚数が増えました。ほかに増えたものとは考えると、やはりウエスト周りの余分なぜい肉かな?これからは、運動する機会を増やしてSlimな身体になって、市内各地に取材に出かけ、皆さんのSmileを撮影したいと思います。(♣)



こんにちは保健師です

健康づくり

65

女性の更年期について

「更年期」とは、閉経をはさんだ約10年間、45歳から55歳ごろまでの時期を指します。年齢とともに卵巣の機能が衰え、女性ホルモン(=エストロゲン)が減少してきます。その結果、自律神経失調症となり、いろいろな体の不調が現れることがあります。

◆更年期障害のさまざまな症状

のぼせ、ほてり、皮膚のかゆみ、発汗、疲れやすい、冷え、むくみ、頭痛、めまい、腹痛、動悸、息切れ、関節痛、耳鳴り、肩こり、判断力低下、性交痛、膣炎、イライラ、しびれ、疲労感、食欲不振、怒りっぽい、便秘、不安感、下痢、不眠、頻尿、膀胱炎、くよくよする、抑揚感、失禁、もの忘れ、視力低下、のどのつかえ、血圧の変化など

◆更年期に気をつけたい病気

女性ホルモン(=エストロゲン)には、血中の総コレステロールを下げるとともに「善玉コレステロール(HDL)」を増やす作用もあります。エストロゲンの減少によってHDLが減ると、血管にコレステロールが貯まりやすく、血管の柔軟性が失われて壊れやすくなり「動脈硬化」が進みます。動脈硬化は「高血圧」や「心筋梗塞」「脳梗塞」などの原因になります。

また、女性ホルモンの低下により骨量が低下しやすくなるため「骨粗しょう症」にも注意が必要です。このほかにも、子宮体がんや乳がんなど、更年期障害以外の病気が多くなる時期でもあります。

◆更年期を上手に過ごすための3つのポイント

【食事】

塩分を控え、さまざまな食品を、1日3食規則正しく食べましょう。特にカルシウムを含む食品を摂るようにしましょう。

【運動】

カルシウムの定着には適度な運動が必要です。あまり運動することに慣れていない方は、徐々に時間を延ばし、無理をせず、毎日続けるようにしましょう。

【休養】

睡眠を十分にとりましょう。眠れないときは、ぬるめのお湯に、ゆっくりつかると気分が落ち着き、寝つきがよくなります。

◆更年期障害の治療

更年期障害の治療法には、女性ホルモン補充療法(HRT)と、漢方薬による治療、精神安定剤や抗うつ剤・カウンセリングがあります。HRTを行うかどうかは医師とよく話し合い、効果、副作用、がんのリスクなど全般にわたって納得してから決めましょう。

40歳を過ぎて「最近ちょっと調子が悪い」と感じたら、まずは婦人科の専門医または保健センターにご相談ください。

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



その電話の声、本物ですか?振り込め詐欺被害が増加中!ご注意ください。

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⑥

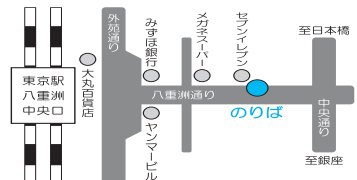
【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

四万温泉協会からのおすすめ

★直行バスで春の四万温泉へ★

4月は入学や入社のシーズン。希望と不安が入り交じる時でもあります。少し疲れたら、山あいの静かな四万温泉に行ってみませんか?

東京八重洲通りから直行バスが出ています。▶のりば：JR東京駅下車徒歩3分八重洲地下街22番出口隣▶料金：往復5,000円▶運行時間：東京駅8：45→四万温泉12：15、四万温泉13：45→東京駅17：30



【平成21年度用の「所沢バスポート券」の取得を!】

水上温泉郷と四万温泉郷で、宿泊優待引きなどを受けるためには、新しい21年度用のバ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を受け付けています。また申請書は、市ホームページからもダウンロードできます。

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