

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
8月7日(日)	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
8月14日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
8月21日(日)	おうえんポリクリニック	内・皮・形成外科	中富1037-1	2990-5818
	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
8月28日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1F	2996-5157
	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
9月4日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	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2F	2920-2200

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：8月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・9月4日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎小児急患診療は、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次救急（初期救急）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、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。なお、都合により休診する場合があります。

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

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：8月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・9月4日(日) ▶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。

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7:00～11:00
日曜日、祝休日、年末年始…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 93

いきいき健康づくり

●思春期のころとからだ

思春期は、子どもから大人へと急成長する時期です。一生の中で、身体的、心理的、社会的に最も変動があり、心理的に不安定になります。大人の世界の現実と直面し、自己の同一性（アイデンティティ）を確立していく過程での失敗やかつうは、不登校やひきこもり、家庭内外の暴力、摂食障害などさまざまな適応障害として表われることもあります。また、統合失調症やうつ病、神経症などを発症しやすい時期でもあります。

◆所沢市の思春期の子どもたちの実態（所沢市食生活アンケート調査より）

Q.朝の目覚めは良いですか？

	良いまたは やや良い	悪いまたは やや悪い
中学生	23.3%	40.2%
高校生	25.1%	39.3%

Q.親は自分のことをわかってきていると思いますか？

「そう思う」 高校生男子41.1% 高校生女子51.5%

Q.自分に問題が起こったとき、家族に相談しますか？

「相談する」 高校生男子25.3% 高校生女子41.2%

Q.学校内に、自分の本音や悩みを話せる友達はいますか？

「友達がいる」 高校生男子66.1% 高校生女子84.6%

◆からだの変化

▶成長が著しい時期です

食欲がおうせいとなり、身長と体重が著しく増加します。この時期、体重の増加を気にして無理なダイエットをすることは、重大な健康被害を引き起こすことになります。

▶2次性徴が表われます

生殖器が発育し、男子では、体毛が濃くなり、声変わりや筋肉の増加、精通などがみられます。女子では、乳房や丸みのある体つきが発育し、初経がみられます。

▶10代は自分の外見が非常に気になる時期です

大人にとってはどんなにつまらない悩みでも、本人にとっては真剣な悩みです。

◎からだの変化は、男女差・個人差が大きく、皆それぞれ違います。「同じではない」ことが当たり前です。

◆こころの変化

▶親との距離を置きはじめる時期です

親からの話を疎ましく感じ、自己主張が増える時期。親に頼らず何でも自分でやっていこうという気持ちと、自信がないため親に頼りたいという気持ちの間で揺れ動く時期でもあります。

▶友達とのつきあいが変化してきます

友達とのつきあいが増え始め、親の言うことよりも友達の言うことが大切に思える時期です。異性への関心も高まり、異性の友達とのつきあいが始まるのもこの時期です。

一方で、友達との関係に非常に敏感になる時期でもあります。この時期の子どもたちは「友達にどう思われているか」ということに多くの注意を払いながら生活をしています。

◆親自身も戸惑いや心配の多い時期です

過干渉や、無関心にならず、「相談したくなったらいつでも相談して」という、コミュニケーションの窓はいつも開けておきましょう。

◆主な相談機関

▶埼玉県看護協会 まちの保健室「ティーンズ電話相談」
☎048-548-8800（毎週土曜日 午前10:00～正午、午後1:00～4:00）

▶日本家族計画協会 思春期・FPホットライン
☎03-3235-2638（月～金曜日 午前10:00～午後4:00）

狭山保健所(☎2954-6212)、所沢市保健センターでも相談を実施しています。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶節電の夏。子どもが通う柔道道場の館長も、節電対策のため土日勤務となり、10月まで稽古に來られなくなりました。柔道の精神は『自他共栄』。お互いに信頼し、助け合ってこの夏を乗り切りましょう！(☂)

▶暑い夏！高校球児のボールを追う姿に心を打たれます。球場のみんなから伝わる「最後まで精一杯頑張る、諦めない心」。わたしたちも明るい未来を信じ、手を取り合って頑張っていきましょう！(🍷)

▶特集で取り上げた愛育班の取材で公民館の育児教室へ行きました。かわいい子どもたちとそれを見守る愛育班の皆さんのまなざしがほんとうに温かくて、仕事を忘れるくらい幸せな気分になりました。(🎵)



「代理の者が現金を受け取りに行くので、渡して」は、オレオレ詐欺です。

所沢警察署

☎29996-0110