

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
10月6日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
10月13日(日)	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
10月14日(祝)	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
10月20日(日)	木下クリニック	麻、内、外、リハ	北秋津778-39	2993-0007
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
	徳島内科クリニック	内、呼、消、循、アレ、小、皮	久米1569-1	2929-6366
10月27日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2階	2944-8380
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
11月3日(祝)	西部クリニック	消、内、整、皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
11月4日(休)	陽だまりの丘クリニック	脳、内、整、皮、泌、リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880

小児科日曜日・祝休日診療 ※上記休日急患当番日を除く診療日

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	10月6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・ 27日(日)・11月3日(祝)・4日(休)							

※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。なお、10月18日(金)の深夜帯急患診療は設備改修工事のため、受付時間は、翌日午前4時30分までとなります。

◎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：10月6日(日)・13日(日)・14日(祝)・20日(日)・27日(日)・11月3日(祝)・4日(休)

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。

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時～翌朝7時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎04-2922-9292(24時間)

埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199(24時間)



こんにちは保健師です 119

いきいき健康づくり

●こころの病気について～強迫性障害～

強迫性障害は脳の神経ネットワークの障害で起こる病気で、およそ100人に2人が発症するといわれる、こころの病気の一つです。また、18歳～24歳と比較的若い年齢で発症することが多いといわれています。

早めに病気だと気づいて治療を受ければ改善しますが、治療が必要だと気づくまでに何年もかかってしまい、病気がこじれてしまうことや、強迫症状で苦しんで生活に支障をきたすことで、ストレスがたまってうつ病など他の病気を併発する場合があります。

◆強迫性障害の代表的な症状

強迫観念…何度も繰り返し思い浮かんでくる、特定の考えやイメージ。不合理で不愉快なものであることが多く、「ばかばかしい」と振り払おうとしてもなかなか頭から離れない。

症状の例

- ▶ ドアノブ、手すりなどが不潔に感じられ、何か触った後は、自分が汚れたように思えてならない
- ▶ コンロの火はついていないかと思いつつ、実はついていないのかも…という思いが頭から離れず、確信が得られない

強迫行為

…不安を打ち消そうとして繰り返す行動。自分で「やめたい」「ばかばかしい」と思っても、簡単にはやめられず、繰り返してしまう。

症状の例

- ▶ スーパーで買ってきたものをいちいち拭かないと気が済まない
- ▶ 水道の蛇口がきちんと閉まっているか、明かりが消えているかなど、何度も確認する
- ▶ 自動車の運転中、何かをひいたのではないかと何度も確認したり、気になって現場に戻る

◆治療を受ければ症状は軽快する病気です

強迫性障害は、治療を始めれば症状は改善していきます。逆に、放っておくと悪化しやすいという特徴もあります。

◆強迫性障害の治療

薬物療法…強迫性障害の基本的な治療法です。薬を使い、脳内の神経伝達物質のはたらきを調整します。その結果、不安や恐怖を軽くすることができます。症状が改善しても、しばらくは内服を続ける必要があります。

認知行動療法…問題になっている行動の修正(行動療法)、そうした行動の基盤にある考え方や捉え方のゆがみの修正(認知療法)を指導者と共に進めていく治療法です。実施機関が少ないという難点があります。

◆ご家族のことで気になる場合は、まずご相談ください

「家族の様子が心配。どう対応したら良いか知りたい」「受診したいけれど、どうしたら良いか知りたい」「治療しているが、社会復帰のために何か始めたい」などのことがありましたら、精神保健福祉士と保健師が相談をお受けします。事前に電話をいただくとスムーズに相談をお受けすることが出来ます。

◆家族同士で交流しませんか

強迫性障害をお持ちの方がいる家族同士の情報交換や交流の場を、月に1度開催しています。詳細はお問い合わせください。

問い合わせ 保健センターこころの健康支援室

☎2991-1812 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶ ゆるキャラグランプリ2013の投票が始まり、今年は1,000体以上がエントリー。昨年グランプリのバリィさん(愛媛県)は54.7万票。トコロんは3.2万票で43位。投票期間は11月8日までの53日間。上位を狙うには1日1万票が必要。1日1票トコロんに投票を!(♣)

◎トコロんへの投票方法は15頁のトコロんが行くを見てください。

▶ 待ちに待ったところざわまつりや市民フェスティバルの季節です!恒例のものや新たな楽しいイベントなど盛りだくさんのようです。こうした大きな楽しいイベントに加え、わが子の運動会もあります。お天道様には、ぜひ配慮をしていただきたいものです。(⚽)