

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。

●救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。
●医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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
12月7日(日)	圏央所沢病院	内、脳外、整外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉、気管、食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
12月14日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
12月21日(日)	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
12月23日(祝)	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
12月28日(日)	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22 いせきビル4階	2925-7355
	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1階	2945-0205
12月29日(月)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
12月30日(火)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	瀨戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200
12月31日(水)	小手指タワークリニック	内、糖内	小手指町1-6-102	2920-1717
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉、気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
1月1日(祝)	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
1月2日(金)	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
1月3日(土)	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル老番館2階	2993-0338
1月4日(日)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	吉岡クリニック	内、循、消、呼、皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
1月5日(月)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
1月6日(火)	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2階	2926-6255
	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
1月7日(水)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122

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	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

※上記休日急患当番日を除く診療日

小児急患診療

事業名	受付時間	市民医療センター 上安松1224-1 ☎2992-1151						
		月	火	水	木	金	土	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	12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)・28日(日)・29日(月)・30日(火)・31日(水)・1月1日(祝)・2日(金)・3日(土)・4日(日)						

※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
○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/受付時間：12月7日(日)・14日(日)・21日(日)・23日(祝)・28日(日)・30日(火)・31日(水)・1月2日(金)・3日(土)・4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。



こんにちは保健師です 133 いきいき健康づくり

●統合失調症～こころの病気～

統合失調症は、約100人に1人が発症する非常に多い病気です。思春期から40歳ごろまでに発症しやすく、多様な症状があります。

◆原因

脳の神経系機能の障害であり、神経伝達物質の調節機能の変調、ストレスなど、複雑な要因が絡み合って発症すると考えられています。育て方は原因ではありません。

◆経過と症状

発症までの経過は人によってさまざまですが、早期から医師の指導を受けることが大切です。

前駆期…不眠などの身体的な不調や漠然とした不安、集中力がなくなるなど、生活上の変化がみられますが、病気かどうかの判断が難しい時期です。

急性期…幻聴・妄想などの陽性症状が出ます。考えがまとまらなったり、他人の話がわからなくなったり、頭に入らなくなったりするなど混乱し、周囲から見ると奇妙な態度や言動をしてしまいます。心身のエネルギーを消耗する時期です。

休息期…陽性症状が治まると、心身ともに疲れ切ってしまうことが多く、気力が湧かない、気分が落ち込む、いろいろなことに自信がなくなるなど、活動が鈍くなる陰性症状を中心とした時期に入ります。心身を回復するための充電期間で、休息が一番必要です。

回復期…休息期を経てゆっくり気力が湧いてくる時期です。なんとなく暇を感じられるようになり、不安定な感情が落ち着いてきて、少しずつ周囲に目が向くようになり、できることが増えます。

◆主な治療法

回復のスピードには個人差がありますが、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら徐々に回復していくことが多いので、焦らずにゆっくり、病気と気長に付き合っていくという姿勢が大切です。

薬物療法…治療の基本となるもので、特に症状の激しい急性期には効果を発揮します。再発予防のためにも、長期にわたり必要な治療です。薬物療法を継続すると、病気が再発する可能性が5分の1になると言われています。

精神療法…医師による治療面接のことで、病気や自分の症状への理解を深め、精神的な安定を図ります。

精神科リハビリテーション…急性期を経た後に開始し、社会生活への適応を目指します。デイケア・福祉施設などを利用し、生活訓練(生活リズムの確立・清潔の保持・金銭管理・家事など)、就労準備、ストレスの対処などを学びます。

◆統合失調症は回復可能な病気です

統合失調症は早期治療と、治療の継続、家族などのサポートなどにより、社会参加することができる疾患です。

市内には統合失調症からの回復を支援する場所として、地域活動支援センター(社会参加のための活動の場)や就労継続支援事業所(就労支援)などがあります。また、家族を対象とした3つの家族会(蒼空会、コスモス、ところ会)が保健センターを中心に、おおむね月1回活動しています。

問い合わせ 保健センターこころの健康支援室
☎2991-1812 ☎2995-1178

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(12月29日(月)～1月3日(土))…午前9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(12月29日(月)～1月3日(土))…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	埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) #7000または、☎048-824-4199



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶今年も残り1カ月。1年のたつことが早いこと。歳をとったからかなあ？さて、「今年はどうな年だった？」との問いに、他人に言えることが思いつかない。皆さんは？ (🐧)

▶食品ロスを減らすため、呼び掛けが始まった宴会15分前の「食べきりタイム」。余った料理を無理やり食べるのも本質的には無駄な気が…。幹事さんは、一品少ないコースも検討してみましょう (🍴)

空き巣被害多発！二重ロック・外出時の点灯・隣家への声かけで対策！
所沢警察署 ☎2996-0110