

平日夜間・休日診療

【平日夜間診療】

小児科・内科

「平日夜間及び休日急患診療所」(緑丘2-1-27、東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)で行っています。

- ▶診療日 月～金曜日(祝日を除く)
- ▶診療時間 午後8～10時(受け付けは午後8時～9時30分)

【休日診療】

小児科・内科・外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日・年末年始
- ▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時(受け付けは午前11時30分まで、午後は3時30分まで)

歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)で行っています。

- ▶診療日 日曜日・祝日
- ▶診療時間 午前9時30分～午後0時30分

【休日】

産婦人科

1月	当番医
1日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
2日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
3日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
5日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
12日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922
13日	上尾中央総合病院 ☎773-1111・☎773-7122
19日	ひらしま産婦人科 ☎722-1103・☎722-1146
26日	ナラヤマレディースクリニック ☎771-0002・☎771-3922

▶診療時間 午前9時～正午、午後1～4時

●こんな時には、埼玉県救急医療情報センターの県民案内サービスのご利用を！

- ①救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要なとき
 - ②休日・祝日、夜間などのとき
 - ③どこで診てもらえばよいか分からないとき
診療が可能な医療機関をご案内します。
- ▶電話番号 824-4199(24時間対応)
医療機関・薬局の情報は、県ホームページの埼玉県医療機能情報提供システムも併せてご利用ください。
- 子どもの急な病気に困ったら小児救急電話相談に相談を！
子どもの急病時(発熱、下痢、嘔吐など)の家庭での対処法や受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。
- ▶相談日時 月～土曜日/午後7時～翌朝7時
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝7時
- ▶電話番号 #8000(NTTプッシュ回線)
833-7911(ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話)

【年末年始】

歯科

とき	当番医
12月30日(月)	赤羽歯科 ☎774-9811・☎774-9813
	高橋歯科医院 ☎774-7738
	南波歯科医院 ☎722-9476
	市川歯科医院 ☎775-5212
31日(火)	おかだ歯科医院 ☎771-1488
	林歯科医院 ☎774-2895・☎774-2180
1月1日(祝)	榎本歯科医院 ☎726-1002・☎725-0297
2日(木)	杉山歯科 ☎771-8049
3日(金)	浅間台歯科医院 ☎774-7616・☎773-9487

▶診療時間 午前10時～正午

◆広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。



391

新型うつ病

今月の健康

うつ病とは、やる気がしない、憂うつで気分が落ち込む、何をやっても楽しくない、眠れないなどを主症状とする精神科の病気です。脳が疲れ果てて動けなくなってしまう状態です。中高年に発症することが多く、真面目で几帳面、責任感の強い人が仕事や家事・育児に頑張り過ぎた結果、引越しや転職・出産・身内の死などがきっかけになります。服薬してゆっくり休むことが大事です。従来これを「内因性うつ病」と言っていました。

ところが近年、①若年者に多くおむね軽症②仕事ではうつになるが余暇は楽しく過ごす③就業・就学上のストレスにより発症する④未熟で他者への配慮が乏しいといった特徴を持つ「新型うつ病」と言われる患者が増えてきました。これらの特徴の他、目覚めた時の気分は悪くないが、夕暮れ時から憂うつになってくる、自分を責めるより他者を責める、食べ過ぎてしまふ、たくさん寝過ぎてしまうなど「内因性うつ病」とは反対の症状が見られます。薬の効きが悪く、遊べるけれど仕事や家事・育児ができない状態が長く続くことも珍しくありません。

周囲からは甘えていると見られがちで、病気ではなくストレスに弱い性格上の問題だという考え方もありますが、本人は深刻に苦しんでいて自殺に至ることもあります。薬と休養だけで改善しない場合には、カウンセリングや認知行動療法、職場や生活環境の調整など、精神科の専門的な治療が必要になります。

上尾市医師会

けんこうガイド 12月 1

健康推進課
 東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27
 (母子保健) ☎774-1414・☎774-8188
 西保健センター 〒362-0074 春日2-10-3
 (成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

内=内 容
 対=対 象
 定=定 員
 持=持 ち 物
 費=費 用
 申=申し込み

母子保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
10か月児健康相談	12月26日(木) 東保健センター 午前9～10時	対平成25年2月の出生児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
すくすく計測会	平成26年1月8日(水) 東保健センター 午前9時30分～11時	内身長・体重の測定 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	申当日、直接会場へ ※発熱時や感染性疾患の疑いのある人はご遠慮ください。
にこにこ健康相談会	12月18日(水) 東保健センター 午前9時30分～11時	内身長・体重の測定、発達・育児・歯・食事の相談 対就学前の乳幼児 持母子健康手帳、おむつ、バスタオル	
両親学級(土日コース)	平成26年1月18日(土) 東保健センター 午前9時30分～午後3時15分	内出産準備、もく浴実習など 対平日に妊婦教室に参加できない平成26年3～6月に出産予定の妊婦とそのパートナー	定20組(先着順) 申12月18日(水)から電話で東保健センターへ(予約制)
フッ素塗布	12月19日(木) 原市公民館 12月24日(火) 西保健センター 午後1時15分～2時	対歯科健診(1歳6か月児健康診査など)を受診した就学前の幼児 ※6カ月間隔で塗布できます。 持母子健康手帳、タオル、歯ブラシ	費1,365円 申当日、直接会場へ ※事前に必ず歯を磨いてきてください。
育児教室	平成26年1月16日(木) 東保健センター 1月22日(水) 1日目/午前9時30分～正午 2日目/午後1～4時 ※2日間1コース。2日目に託児あり。	内親子の遊び、救急処置、簡単な離乳食、気を付けてほしい症状を学ぶ 対平成25年4月1日～7月31日生まれの乳児と保護者	定30組(応募者多数の場合は抽選) 費100円(食材費) 申往復はがきに住所、親子の氏名、乳児の生年月日、電話番号、日程、返信用の住所を記入して、12月16日(月)まで(必着)に東保健センター「育児教室」係へ

成人保健	とき・ところ	内容・対象・持ち物	備 考
運動教室	12月18日(水) 西保健センター 平成26年1月8日(水) 午後1時30分～3時30分	内メタボ予防のための運動指導 対40～64歳の人 ※現在治療中の人は医師の許可が必要です。	定20人 申電話で西保健センターへ(予約制)
健診結果説明会	1月13日(祝) 尾山台みんなのひろば 受付時間/午後2時～同15分	内保健師・栄養士による健康相談 対健診結果、生活習慣病予防に関心のある人	定人数が多い場合、個別相談は先着20人
精神科医師によるこころの健康相談	12月26日(木) 西保健センター 午後1～3時	内保健師・精神科医師による面接相談 対精神面で心配がある人と家族	定3組 申電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
臨床心理士によるこころの悩み相談	12月17日(火) 西保健センター 午前9時～午後4時	内臨床心理士・保健師による面接相談 対対人関係に悩んでいる、眠れないなどのこころの悩みを抱えている人	定4組 申電話で西保健センターへ(予約制) ※申込時に相談内容を確認します。
統合失調症の家族サロン	12月19日(木) 西保健センター 午後1時30分～3時	内共通の悩みを持つ家族の話し合い 対統合失調症患者の家族	申当日、直接会場へ