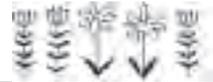


大丈夫？眠れてる？



3月は
自殺対策強化月間

～2週間以上続く不眠は、うつのサインかも～

うつ病と不眠には、深い関係があります。
うつ病は、精神的な症状だけでなく、睡眠障害や食欲の低下など様々な症状が現れる場合があります。
疲れているのに2週間以上眠れない…それは、うつのサインかもしれません。自分の「こころ」や「からだ」に目を向け、危険サインを逃さないようにしましょう。
早く気づいて対応することで、早く回復します。医療機関を受診し治療することも大切です。

うつ病の 自己チェック

- 1 毎日の生活に充実感がない
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 3 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる
- 4 自分は役に立つ人間だと思えない
- 5 わけもなく疲れたような感じがする

【判定】

5つのチェック項目のうち、2つ以上あてはまり、2週間以上続いている場合、うつの可能性があります。
専門家に相談しましょう。



☆休日・夜間救急診療のお知らせ☆

栃木地区急患センター 3月の当番医師 境町（医師会病院隣） ☎22-8699
診療時間等 平日：19時～22時（内科/小児を含む） 休日：9時～21時（内科/小児を含む）（外科）
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をしてお出かけください。

1 火	成田	(成田内科)	16 水	高田	(高田クリニック)
2 水	竹田	(竹田内科医院)	17 木	関口(弘)	(関口医院)
3 木	野崎	(野崎医院)	18 金	盛川	(サンライズクリニック)
4 金	腰塚(学)	(ちづかクリニック)	19 土	青木(虎)	(青木医院)
5 土	新村	(新村ファミリークリニック)	20 日	内：小林	(こばやしクリニック)
6 日	内：長谷川	(長谷川医院)	外：中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)	
	外：小山	(みずほクリニック)	21 月	内：新村	(新村ファミリークリニック)
7 月	青木(虎)	(青木医院)	外：嶋崎	(とちぎ診療所)	
8 火	大山	(大山整形外科)	22 火	長谷川	(長谷川医院)
9 水	小林	(こばやしクリニック)	23 水	秋元	(秋元クリニック)
10 木	中坪	(なかつぼクリニック)	24 木	山田	(合戦場クリニック)
11 金	筒井	(筒井医院)	25 金	橋本(安)	(橋本医院)
12 土	川田	(かわたクリニック)	26 土	江口	(えぐち内科クリニック)
13 日	内：江田	(江田クリニック)	27 日	内：大森	(うづまクリニック)
	外：大山	(大山整形外科)	外：亀田	(亀田整形外科医院)	
14 月	青木(章)	(静和医院)	28 月	石井	(石井内科医院)
15 火	大森	(うづまクリニック)	29 火	山門	(山門クリニック)
※市のホームページにも掲載しておりますのでご覧ください。			30 水	中村(昭)	(なかむら耳鼻咽喉科クリニック)
			31 木	石塚	(好生医院)

急患センター終了後 受診できる病院 問合先

- ・月～土曜日の22時以降
栃木消防本部 ☎22-0119
- ・休日の21時以降
(日曜・祝日・年末年始)
栃木消防本部 ☎24-9999

小児救急診療

- 毎週日曜日 19時～21時
- 対象 ○歳～中学生
- 場所 とちの木病院(大町)
☎22-7722
- *市内の小児科開業医が中心となつて実施しています。
- 毎週木・金曜日 17時～22時
- 対象 ○歳～中学生
- 場所 下都賀総合病院(富士見町)
☎22-2551 (要電話確認)

とちぎ子ども救急電話番号

- 毎日19時～23時
- ☎028-600-0099
- プッシュ回線の場合
#8000