

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

