

# 診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

# いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

146



 石川医院 2021 3・4月

## ※心理師から※

こどもの「うつ」

～こんな様子が続いていませんか～

「食欲が落ちた」「食べても食べても足りないようだ」

「夜寝つけない」「夜中・明け方に目が覚める」「寝ても寝ても眠いようだ」

「お腹が痛いなどの症状が続く」「体がだるそうだ」「疲れやすくなった」

「気持ちが落ち込んでいる様子が続いている」「表情が乏しくなった」

「以前は楽しめたことを楽しめなくなった・興味を示さなくなった」

「ちょっとしたことも面倒くさがる」「何もやる気がしないようだ」

「イライラしやすい」「怒りっぽくなった」「気分の波が大きい」

「以前に比べて集中力が落ちた・気が散りやすい」

「うつ」や「うつ状態」はおとなだけでなく、子どもにも起こりうる症状です。

子どもは、おとなと違い、自分で自分の心の状態に気づきにくく、また自分の気持ちをことばで表現する力も十分に育っていないため、身体症状や行動に現れることが少なくありません。

いつもと違う様子が見られたら、それは子どもからのSOSサインかもしれません。早めに気づいてあげることが大切です。

気になる様子が見られたら、まずは十分な休養をとらせ、子どもの訴えに耳を傾けてあげてください。

子どもは、おとなよりも、生活環境や人間関係からの影響を受けやすいため、少し環境が変わるだけで落ち着くこともあります。気になる様子が続く場合は、子ども自身が相談できる窓口の利用や医療機関の受診も検討してみてください。

<子どものための相談窓口>

- 24時間こどもSOSダイヤル  
0120-0-78310 (毎日24時間いつでも)
- チャイルドライン (18歳までの子どもがかけられる電話)  
0120-99-7777 (毎日16:00-21:00 年末年始休み)
- 板橋区 子どもなんでも相談  
03-3579-2656 (月～土 9:00-17:00)

## ※受付・事務から※

☆2021年3月から、マイナンバーカードによる保険資格確認が始まりますが、  
今まで通り保険証を持参してください。

☆新型コロナウイルス感染症を疑うような症状で診察を希望される方は、予めお電話で、  
ご相談してください。

☆令和3年3月31日までに有効期限の健診や予防接種

①健康保険組合の特定健診

※各保険組合によって有効期限が異なります。受診券の有効期限をご確認ください。

②麻しん・風しん混合予防接種 2期 (小学校就学前の1年間)

③風しん抗体検査及び風しん第5期定期予防接種

④高齢者肺炎球菌予防接種

※予防接種に関する問合せ先：板橋区保健所 予防対策課 03-3579-2321

☆4月1日から保険点数改定により、自己負担額が変わる場合があります。

☆月初め受診時には、保険証、医療証をご持参ください。お忘れの場合は、  
全額自己負担でお支払いいただく場合があります。保険証確認後、ご精算させていただきます。詳しくは、受付にお尋ねください。

## ※院長から一言※

- 1) マイナンバーカードによる保険資格確認が始まりますが、これまでどおり保険証や医療証を持参して受診してください。(当院ではマイナンバーカード認証の機器類がまだ準備できていません。準備でき次第、院内に掲示しホームページに掲載します。)
- 2) 今後も、マイナンバーカードの保険資格認証は必須ではなく、これまでの保険証や医療証のまま受診できます。
- 3) 昨年1月からCOVID-19の国内での流行が長引き、おとなも子どももストレスが多くなりました。
  - \* テレビやネットのコロナ報道は、ニュースなど短時間の視聴にとどめましょう。
  - \* 日常、子どもさんの話を聞いてあげるよう心がけましょう。
  - \* おとなもストレスがたまります。屋外での軽い運動など、ストレス発散してみてください。
  - \* ストレスは一人で抱え込まないで、相談窓口を利用しましょう。