

# 1 医療との上手な付き合い方

## ……… 医療のことをよく知り、上手に利用しましょう ………

### 予防できる病気は自分で予防しましょう

- 生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)は予防が可能です  
適度な運動 禁煙 深酒を避ける 健全な食生活 良質な睡眠 ストレス対策
- 生活習慣病の予防が、がんや認知症の予防にもつながります
- 「口腔ケア」も大切です。むし歯予防だけでなく、口の中をきれいにすることで、認知機能の低下を予防できると言われています
- 健康管理と病気の早期発見のため、健康診断を受けましょう

### かかりつけ医を持ちましょう(P12参照)

- 普段の健康管理のため、あるいは病気になったときのために、かかりつけ医を持ちましょう。そして、その先生と仲良くしましょう
- 普段のあなたのことを知ってくれているということが、とても重要です


### 病院を上手に利用しましょう

- 病院は専門医の集まりです。あなたの特定の病気の治療には力を発揮します。しかし、あなたの全体を診るかかりつけ医としては、必ずしも適当とはいえません
- これからは「普段は身近なかかりつけ医」、「必要な時は病院」という役割分担が求められます。もちろん、病院でなければ診ることが難しい病気の場合は別です

### 診療時間内の受診を心がけましょう

- 医師など医療スタッフはスーパーマンではありません。あなたと同じように、夜間・休日は身体を休める必要があります。そうはいつても病気やケガは時を選びません
- 柏崎・刈羽地域には時間外診療に対応するため「休日・夜間急患センター」が設置されています。また、柏崎市内の3病院が輪番制で、夜間・休日の救急患者に対応しています。しかし、夜間・休日の診療には制限があり、十分な対応ができません。緊急性がない場合、応急処置のみ行います。薬も必要最小限に限ります。根本的な治療のため、翌日以降、症状に応じた専門診療科等の受診をお勧めすることもあります。
- 病院や医院などでの受診は、急な事態以外は、平日・日中の時間帯をご利用ください

〈以下は広告スペースです〉



刈羽診療所  
KARIWA CLINIC

PLANT-5刈羽店様 駐車場内

## かりわ 消化器内科クリニック

内科・消化器内科 CT・エコー 胃・大腸内視鏡検査 健診 発熱診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
午後 3:30~ 6:00	●	●	/	●	●	●	/

【休診日】水曜・日曜・祝日・第3土曜日  
【受付時間】午前 9:00~12:00 午後 3:30~5:30  
※土曜日 午後のみ最終5:00までの受付になります

院長 佐藤 明人

日本内科学会認定 総合内科専門医  
日本消化器病学会 消化器病専門医  
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡専門医

刈羽村大字刈羽3968番地  
☎(0257)45-3555

### 救急車を適正に利用しましょう(P18参照)

- 救急車を大切にしてください。救急車はタクシーではありません。もちろん必要なときにはためらわず、救急車を呼びましょう。でも実際には約半数が軽症です
- 本当に救急車を必要とする人のために、救急車の適正利用をお願いします

### お互いのコミュニケーションが大切です

- 正しい診断のためには、あなたからの情報が必要です。いつから、どのような症状があるのかを、きちんと医師に伝えましょう
- 医療機関を受診する際はお薬手帳を持参しましょう
- あらかじめ話す内容をメモしておくのが効果的です
- 自分の病気を理解し、しっかり向き合しましょう
- 分からないことは遠慮せずに聞きましょう。「知ったかぶり」「分かったふり」はあなたのためになりません

### 治療の主役はあなたです

- 病気はあなた自身のものですから、人任せにせず、自分で責任を持ちましょう。医師とよく話し合い、納得した上で、あなたに最もふさわしい医療を選択しましょう
- どのような治療をしているのか、なぜ薬を飲んでいるのか、自分でも知っておきましょう

### マナーを守りましょう

- 医療は人と人のお付き合いです。お医者さんが上でも患者さんが上でもありません。普通に話をしましょう
- 診療にあたっては、お互いの信頼関係が最も重要です。信頼関係を築くためには、お互いを理解すること、そしてお互いに敬意を払うことが大切です

### 元気で健康な生活を送るために

- 人間には寿命があります。でもそれまでは元気で健康な生活を送りたいものです。医療はそのために役立ちます。でも医療は決して万能ではありません。できることと、できないことがあります
- 医療資源には限りがあります。無駄遣いをすると枯渇してしまうかもしれません。みんなで医療を守り育て、上手に利用しましょう

みんなが必ず年を取り、いつかお迎えが来ます。そのことを頭のどこかに置いた上で、毎日の生活を大切にしませんか。

