

2 かかりつけ医のすすめ

かかりつけ医を持ちましょう

医師や看護師が不足しています。満足のいく医療を受けるために、ぜひ、かかりつけ医を持ちましょう。からだやこころの不調など、病気についてなんでも相談できるよう、お互いの信頼関係を築きましょう。

かかりつけ医を持つことで、適切な医療をスムーズに受けることができます

将来、高齢や病気で通院できなくなったときも相談に乗ってもらえます



かかりつけ医とは？

- ①なんでも気軽に相談できる身近で頼りになる主に開業医(診療所)の医師のことです
- ②必要なときには専門医、専門医療機関を紹介してくれます
- ③地域医療、保健、福祉を担う幅広い総合的な知識を有する医師です

かかりつけ医を見つけるには！

難しく考えることはありません。まず近くの診療所を受診してみてください。自分に合うと思うかかりつけ医を、あなた自身が決めてください。



専門医療を受けたいときも、かかりつけ医に相談しましょう

- 体調不良のときや健康に不安が生じたとき、健康診断で異常が見つかったとき、いきなり大きな病院ではなく、まず「かかりつけ医」に相談しましょう
- 多くの場合、かかりつけ医のところで、問題は解決します
- 専門医の診察や高度な検査が必要な場合は、かかりつけ医が適切な病院・診療科を紹介します

かかりつけ医機能を良いものにしていくために

新潟県は全国的に見て人口当たりの医師数が少ない地域ですが、柏崎市・刈羽村も例外ではありません。それは開業医の数の面でも同様で、かかりつけ医となるべき開業医そのものが大変不足しています。「短い待ち時間、ゆったりとした説明・診療、いつでも対応できる在宅医療」などは理想ですが、一方でそのような形を実現するのは大変難しい実情にあります。

私たち開業医もかかりつけ医として住民の皆様のご期待に応えるよう努力していますが、住民の皆様のご理解とご協力がなく、診療が成り立たないのも現状です。開業医の努力と住民の皆様のご協力を両輪として、柏崎・刈羽地域のかかりつけ医機能をより良いものにしていきたいと考えています。

(監修:柏崎市刈羽郡医師会)



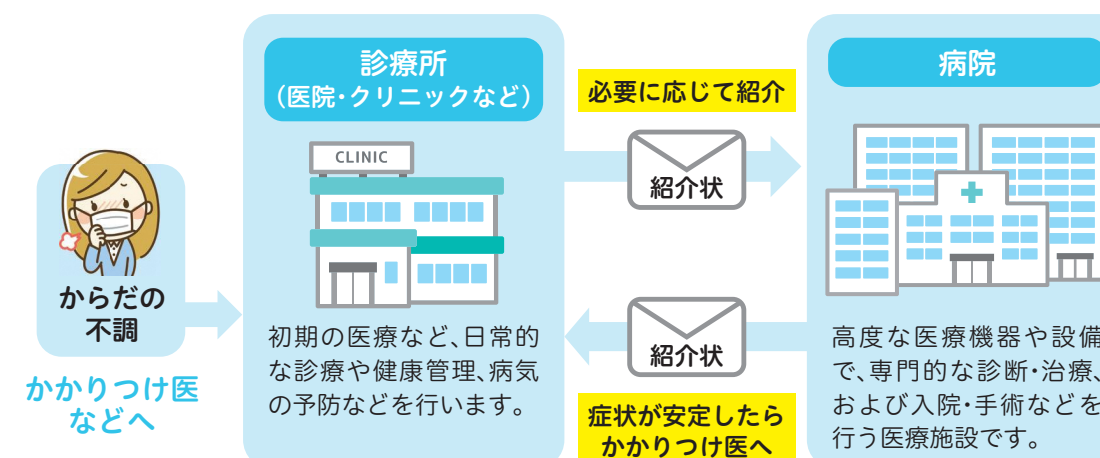
柏崎市刈羽郡医師会
ホームページ



医療機関の役割分担と連携

適切に医療が提供できるように、医療機関がお互いに連携しています。

連携イメージ



病院と診療所の違い

〇〇医院、△△クリニック、□□病院など、医療機関の名称はさまざまですが、医療法では「病院」と「診療所」に区別されます。

「病 院」・・・ベッド数が20床以上の医療施設
「診療所」・・・ベッド数が19床以下、または無い医療施設

「診療所」のほとんどが開業医です。「病院」と「診療所」が連携して、患者の症状や医療機能に応じて役割分担することを「病診連携」といいます。

紹介状とは？

正式には「診療情報提供書」といいます。患者さんの症状や病名、どんな検査・治療をしたか、病状の経過など、治療に必要な情報が書かれています。

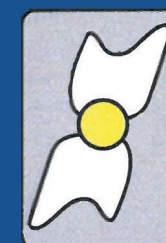
患者さんにとっては、

- 医師間であなたの情報がきちんと共有される
- 重複した検査をしなくて済むなど、スムーズで無駄のない医療が受けられるなどのメリットがあります！

初診時の加算

紹介状を持たずに200床以上の病院を受診すると、初診料とは別に「保険外併用療養費」が加算され、窓口で支払う診療費(自己負担分)が通常より高くなる場合があります。これは「かかりつけ医」を推進するための仕組みです。

〈以下は広告スペースです〉



整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科・骨ドック

石井整形外科

ISHII ORTHOPEDIC CLINIC

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:45 ~ 5:00 (リハビリ~5:40)	○	○	—	○	○	—

◆休診日/日曜・祝日

※第2、第4木曜午後は、手術日です。
一般の診療は行いません。

※表示内容は都合により変更になる場合があります。

柏崎市東長浜町3-13

☎ 0257-32-1300



…………… かかりつけの歯科医を持ちましょう ……………

むし歯や歯周病は気づかないうちに進む病気で、自分で気づいたときには、すでに重症になっていることが多くあります。自覚症状を伴わないむし歯や歯周病の場合、3～6カ月間隔での定期健診を受け、予防と早期発見・早期治療に心掛けることが重要です。

かかりつけの歯科医を持つメリット

日頃から、気軽に相談ができる「かかりつけの歯科医」を持つことで、むし歯や歯周病になったときの治療はもちろん、お口の健康を保つための予防など、受診がスムーズにできます。

また、症状によっては適切な医療機関を紹介してくれます。

- 歯科健診を受けましょう
- 歯の周囲の歯石取りをしてもらい、歯の健康を保ちましょう
- 歯磨きの仕方や食生活について相談しましょう



健康は健口から！

細菌感染・ウイルス感染を予防する観点からは「口腔内を清潔に保つ」事が非常に大切です。

近年、口腔ケアをきちんと行うことが肺炎の予防や症状悪化防止に有効であること、インフルエンザの発症率を抑えるということが明らかになっています。

(監修: 柏崎市歯科医師会)



▲ 柏崎市歯科医師会ホームページ



歯と咀嚼のおはなし

MEDICAL
NOTE

～ 噛むほどに脳もからだもイキイキ健康！ ～

「噛めば噛むほど味が出る」とは、昔から言い習わされた言葉ですが、最近、

さまざまな研究によって「噛むこと」が脳の働きと密接な関係があることが実証されてきました。

よい歯でよく噛むことは健康と長寿の秘訣です。



口の中はセンサーがいっぱい！ 健康な歯と歯茎のために

歯は人間の体の中で唯一、ほとんど自然治癒力の働かない部分です。虫歯も歯周病も予防と早期治療が一番。

「咀嚼(噛む)」は、脳神経と密接な関係がある上、噛むことで食べ物と唾液をまぜるという大切な役割があります。

唾液には消化酵素のほかにホルモンと似た働きをする物質も多く含まれているため、よく噛んでたくさんの唾液を分泌することで食べる幸福感や生きる意欲にもつながっていきます。

長寿者の多いシルクロードの少数民族はナンやクルト(チーズの一種)といった堅い食べ物を一日中噛んでいます。私たちもできるだけ噛み応えのある食品を摂りましょう。

また、噛むという刺激が、歯と顎(あご)の間の歯根膜にある三叉神経系を通して脳に伝わり、脳の働きを活発にするということも分かってきました。



…………… かかりつけ薬局を持ちましょう ……………

保険薬局では、処方された薬の内容を記録する個人別の「薬歴簿」(薬のカルテ)を作成しています。服用した薬の履歴やそのときの体調の変化、アレルギー歴、副作用情報のほか、市販薬やサプリメントの記録も行います。

的確な服薬指導を得るためには、患者さん自身がこれらの情報を薬局薬剤師に伝える必要があり、薬局と信頼関係を築くことが重要なポイントです。

かかりつけ薬局を持つメリット

- 薬の服用歴があるため、処方を変更した場合、薬の効き目の違いや注意点などを詳しく聞くことができます
- 「どうも飲み忘れが多くて」などという場合、残薬を確認して医師へ連絡し、処方された薬の投与日数を調整してもらうこと、必要があれば同じ服用時点の薬をひとつの薬包にまとめるなど、患者さんの服薬状況を理解した上で、きめ細やかな対応ができます
- 二つ以上の診療科にかかっている場合、薬の重複を未然に防いだり、飲み合わせの可否などを確かめたりすることができます
- ジェネリック医薬品を希望する場合、変更可能な処方であれば、相談の上、適切なものを選びます
- 薬局が困難な場合、薬を届けてもらい自宅で服薬指導を受けること、服用の際の薬ごとにまとめてセットしてもらうこと、などの医療サービスを受けることができます

ジェネリック医薬品とは？

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に、医薬品メーカーが製造・販売する薬のことです。

- 先発医薬品と「同じ有効成分」を持ち、同等の効能・効果が得られます
- 先発医薬品のように、研究開発に長い年月と莫大な研究開発費がかからないため、薬の値段が3～5割程度も安くできます。窓口でお支払いいただく患者負担金は、お薬の費用のほか、調剤料などがかかります
- ジェネリック医薬品にはAG(オーソライズド・ジェネリック)と言って、特許使用の許可を得て、添加物・製造方法等が先発医薬品と同じ医薬品があり、AGは特許が切れる前でも販売することができます。

先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働省によってジェネリック医薬品として承認されます。

ジェネリック医薬品を希望する場合には、医師または薬剤師に伝えてください。

※すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありません。治療内容によっては、ジェネリック医薬品に変更できない場合があります

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」とはあなたが使っている薬について記録しておくための手帳です。

1人1冊用意して、医療機関や薬局に行くときには必ず持っていきましょう。

厚生労働省のガイドラインに沿った電子版お薬手帳サービスを利用することにより、スマートフォンアプリで薬剤情報を管理することもできます。



マイナ保険証でより安心・良質な医療を提供してもらえます

マイナ保険証利用時に、過去のお薬情報の提供に同意すると、薬剤師が他に飲んでいる薬を確認できます。同じ効き目の薬がすでに処方されていないか、新たに処方する薬との飲み合わせが悪く無いかなど、十分チェックしてもらった上で、安心して薬を処方してもらえます。

(監修: 柏崎薬剤師会)



柏崎薬剤師会ホームページ▶