

かかりつけ医と在宅医療

医療と介護の上手な使い方を考える

まだ、若いから大丈夫？ 老後のことは、そのとき決める？ 今だからこそ、身の回りの医療を考えましょう。

父と子、家での会話

昨日から頭が痛い

念のため、かかりつけ医に診てもらった？

①

かかりつけ医？まだ若いし、我慢すれば治るよ

年齢は関係ないぞ！若いからって我慢すれば治るとは限らない！

②

そもそもかかりつけ医って何？

うん

③

④
かかりつけ医ってどうやって探せばいいの？

うん

かかりつけ医 いるといないでこんな差が！

かかりつけ医がない

↓
何科を受診してよいか分からず、不適切な診療科を受診

↓
治療に納得できず、複数の医療機関を受診



↓
治療が遅れ、医療費もアップ



かかりつけ医がいる

↓
受診・検査

↓
必要に応じて専門医療機関を紹介

↓
治療

↓
回復



若いうちから決めておいて損はない「かかりつけ医」！

Q 「かかりつけ医」って何？

A 何でも相談でき、最新の医療情報を熟知していて、必要なときには専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。

今、大きな病気にかかっていなくても、普段から「かかりつけ医」を選んでおくと、治療が必要になったときに、今までの病歴や薬歴などを医師が把握しているので、安心して治療を受けることができます。

Q かかりつけ医ってどうやって探すの？

A 身近なところから
かかりつけ医を選びましょう



中澤院長が解説！

中沢消化器科・内科医院
院長
中澤 俊郎さん

どのような医者さんがかかりつけ医に選んだら良いですか

定期的に投薬を受けている方や、風邪などの症状が出た際に受診する医療機関がおおむね決まっている方は、その医師が「かかりつけ医」になると思います。

決まって受診している医療機関がない方は、過去に受診したことのある医師や、健康診断の問診で担当だった医師、自宅の近所の診療所の医師など、身近なところから選ぶと良いと思います。

持病の治療で病院（*1）から投薬を受けている場合、その病院の医師を「かかりつけ医」に選んでも良いですか

持病の治療でかかっている医師も「かかりつけ医」ですが、その場合でも、他にもう一人診療所（*2）の医師を「かかりつけ医」とすることをお勧めします。

病院の外来は、予約制で曜日が限定しています。また、軽症の患者さんが病院の専門医を受診すると、本来に専門的治療が必要な患者さんに時間を割けないという状況が起きてしまいます。

地域医療を支えるためにも、風邪の症状や、ちょっとした健康相談、ワクチン接種など、比較的専門性の高くない医療行為を受けたときは、診療所の医師を「かかりつけ医」として選んでおくとうまいでしょう。

病院と診療所の違い

（*1）病院：高度な医療機器や設備で、専門的な診断・治療、入院・手術などを行うベッド数が20床以上の医療施設

（*2）診療所（医院・クリニック）：初期の医療など、日常的な診療や健康管理、病気の予防などを行うベッド数が19床以下、またはベッドがない医療施設

「かかりつけ医」を持つことのメリットを教えてください

メリット1
安心して受診ができる

かかりつけ医は、患者自身やご家族と長く関わり、病歴や薬歴、家庭環境を深く理解しています。そのため、安心してかかり続けることができます。

メリット2
医療費や時間を節約できる

かかりつけ医は、特殊な病状にかかったときに適切な専門医を紹介してくれます。そのため、無駄な検査や投薬などを無くすることができ、医療費や時間を節約できます。

メリット3
早期の在宅医療につなげる

かかりつけ医は、地域の保健師、看護師、介護士などと連携して、在宅での医療を支えることができます。早期退院による入院期間の短縮にも貢献でき、医療費を節約できます。

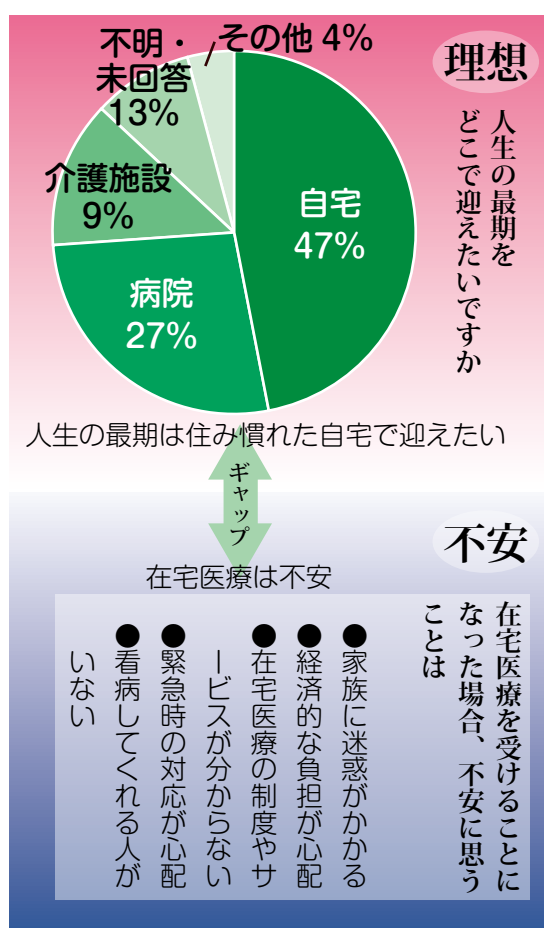
将来、かかりつけ医に通えなくなったらどうしよう…

医療の選択肢、在宅医療を知ろう



多くの人がかかりつけ医に通えなくなる不安を抱いています

左のグラフは、市内の65歳以上の方を対象に行つた「在宅医療に関する意識調査（令和2（2020）年）」の結果です。約半数の方が人生の最期は自宅で迎えたいと回答しましたが、自宅で治療を行う在宅医療への不安を抱えています。



Q 在宅医療になったら、誰がサポートしてくれますか？

安心してください！

A 専門職の皆さんが連携して在宅医療を提供しています

医師・歯科医師・訪問看護師など多くの医療スタッフがチームとなり、介護スタッフとも連携して、在宅医療が必要な方をサポートしています。市内には、在宅医療を支える訪問看護を行う「訪問看護ステーション」が7事業所あります。



訪問看護について長谷川看護師が解説！

赤ちゃんからお年寄りまで 支えます

どんなことをしていますか

病気や障がいのある方の自宅に
伺って、その人らしい療養生活を支
援するサービスです。

かかりつけ医の指示に基づいて身
体の観察、食事や薬などの確認や医
療処置を行います。入浴や着替えの
介助などを行うこともあります。

訪問看護ステーション柏崎
看護師 長谷川 ウツミさん

療養生活を支えるご家族のサポー
トも大事な役割です。何を大切にし
て、どのような療養生活を送りたい
のか、看取りを含めて話し合う「ア
ドバンスケアプランニング（人生会
議）」のお手伝いもします。

どのような方が利用できますか

赤ちゃんからお年寄りまで全ての
方が利用できます。医療処置が必要
な方だけでなく、健康状態の維持や
病気の重症化を予防するような支援
も行います。

訪問看護を利用するには、どうし たらいいですか

かかりつけ医の指示書が必要です。
まずは、かかりつけ医にご相談くだ
さい。訪問看護ステーションや病院
の相談員を通じての相談もできま
す。介護保険サービスを使っている
方は、担当のケアマネジャーにご相
談ください。

仕事を行う上で、大切にしている ことは何ですか

療養中に自宅でどんな風に過ごし
たいのかという思いを大切にしまし
ながら、利用者の状態の把握はもちろ

ご家族の健康状態も把握しながら
サービスを提供することを心掛けて
います。
ご本人とご家族が安心して住み慣
れた自宅で療養生活を送れるよう
に、かかりつけ医やケアマネジャー
と連携して在宅療養の支援をしてい
きたいです。

市内の訪問看護ステーション一覧

事業者名	所在地	電話番号
(公社)新潟県看護協会訪問看護ステーションつくし	茨目	32・3033
(独)国立病院機構 新潟病院訪問看護ステーション ゆきさくら	赤坂町	38・0475
ナースステーションあたたか柏崎	松美	41・5721
訪問看護ステーション柏崎	北半田	22・7957
訪問看護ステーション ロージィ・コート	三和町	47・7451
ゆたか訪問看護ステーション	扇町	22・1412
よねやま訪問看護ステーション	茨目	22・0111

医療の上手な使い方① 救急時に役立つ救急医療情報キット



▼救急医療情報キットとは…かかり
つけ医、服薬情報、持病などを付属
のシートに書き込み、専用の容器に
入れ、自宅の冷蔵庫に保管します。

▼対象…65歳以上で一人暮らしの方、
65歳以上の方のみで構成する世帯
(日中独居の方も含む)

▼申し込み…市役所1階介護高齢課、
高柳町事務所、西山町事務所、各地
域包括支援センターへ。

こんな時に役立ちます

例1 具合が悪くなり、自力で救急
要請したが、会話ができない状態。
キットの情報を基に、かかりつけの
病院へ搬送。

例2 激しい頭痛に襲われ、救急要
請。脳出血の診断だったが、キット
の情報を基に処置が早く行われ、後
遺症もなく、2週間ほどで退院。

かかりつけ医や飲んでいる薬などの
情報があることで、早く適切な治療
につながります。



▲市HP
救急医療情報キット



昨年、市内の救急搬送件数は、3177件でした。中には、急病ではないのに「救急車で病院に行けば早く医師に診てもらえる」「救急車は無料」などの不適切な要請がありました。

救急出動件数が多くなれば、救える命が救えなくなってしまう。それはあなたの命かもしれません。

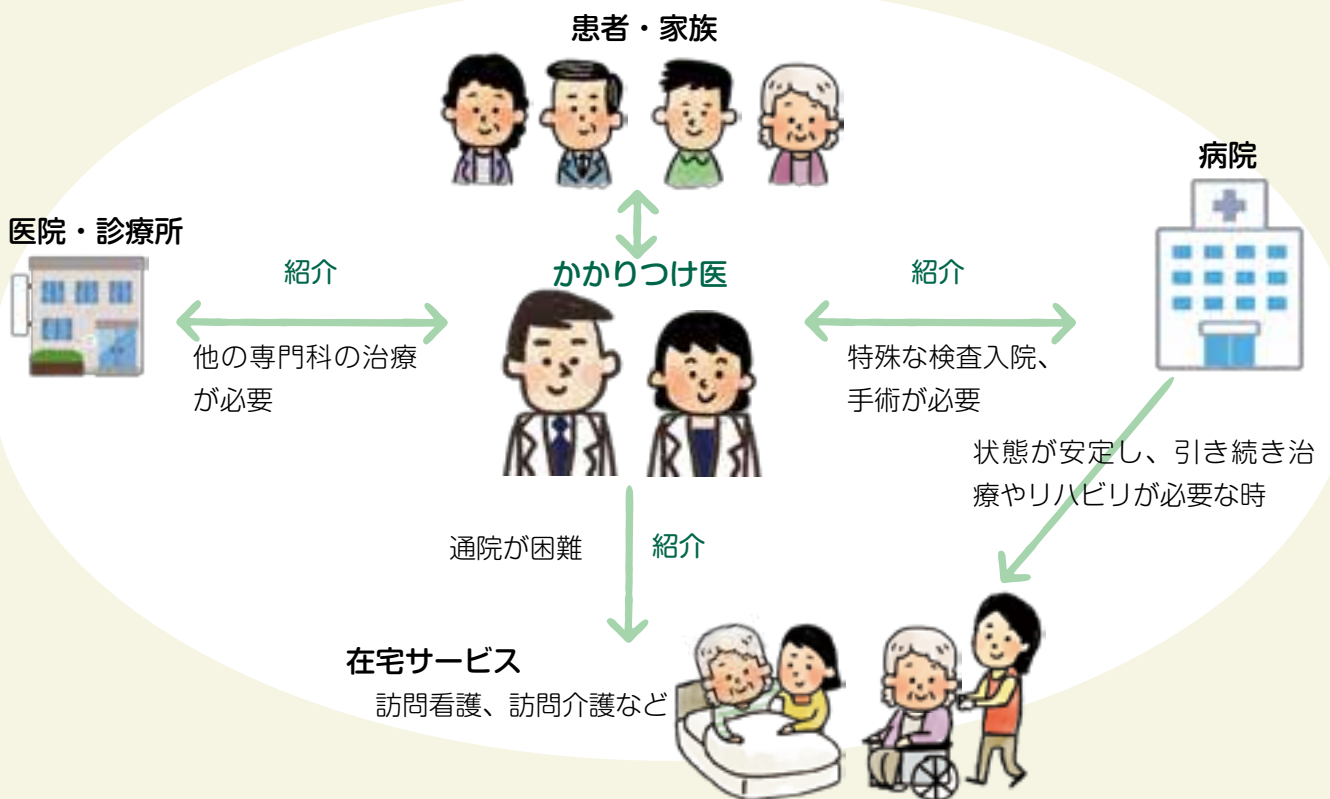
重篤なときなどは、迷わず救急車を呼びましょう。緊急性がなく、自分で病院に行ける場合は、救急車以外の交通手段を利用しましょう。

救急車を呼ぶための目安と症状の緊急度判定を行うアプリ「Q助」（総務省消防庁提供）



かかりつけ医は健康に寄り添うパートナー

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。



まずはかかりつけ医をもつこと、そして今後のもしもを考えておくことが大切なんだね

そうだな



誰もが年を重ね、次第に身近になる医療と介護。その時になったら考えるのではなく、今から考えておくことが重要です。

間 かかりつけ医に関すること

国保医療課

☎ 43・9141

FAX 24・7714

間 在宅医療や介護に関すること

介護高齢課

☎ 21・2228

FAX 21・4700