

# あなたに「かかりつけ」は いますか？



何科に行ったらいいか迷う時、家族の病気のことなど、医療のことで迷った時に気軽に相談できる身近なかかりつけ医がいたらいいですね。



## かかりつけ医とは？

健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近な頼りになる医師のことです。

- 患者の健康状態を継続的に把握しているため、病歴や生活習慣などを踏まえた診察をしてくれる。
- 自分の慣れ親しんだ地域の医療機関であれば、短時間の移動で、診療が受けられる。
- 大病や認知症の初期症状に気付いてもらえることもある。
- 大きな病院では予約が必要な検査も、場合によっては、すぐに行ってもらえる。



## かかりつけを を見つけるには

- 分かりやすい説明を受けた
- 話しやすかった
- よく話を聞いてくれた
- なんとなくウマがあいそうだった など

ということを繰り返し、信頼できる関係が築かれていくものです。



## かかりつけ 薬剤師・薬局とは？

薬局では薬や健康の事を相談できます。薬剤師は、複数の医療機関から処方された薬の情報や一般薬を 1 か所でまとめて把握し管理します。

かかりつけ薬剤師・薬局をもって、薬の重複や飲み合わせ、薬が効いているかどうか、副作用がないかどうかを継続的に確認してもらいましょう。



## かかりつけ歯科医とは？

ライフステージに応じた継続管理や、重症化予防のための適切な歯科医療、保健指導を行ってくれます。

適切な口腔ケアは全身の健康維持、健康増進につながります。

かかりつけ歯科医をもって、生涯を通じて、口腔の健康を維持しましょう。





# 上手にお医者さんと付き合うために



## ① あなたの症状や病歴は大切な情報

あなたの症状をしっかりと伝えるために、次のようなメモを用意してみませんか。  
たとえば・・・

- ✎ 今回の症状は
  - いつからか (例 1か月くらい前から)
  - こんな時に (例 空腹時に)
  - 身体のどこが (例 胃のあたりが)
  - こんな自覚症状がある (例 キリキリ痛む。痛みは1～2時間くらい続く)
  - こんなことが気になる (例 父が胃がんだったが、がんだったらどうしよう)
  - こんなことを聞きたい (例 どんな病気が考えられる？検査はしなくてはダメ？)

## ② 大事なところはメモを。わからないことは質問を

ただ、一度にすべてのことを確認できるとは限りません。  
聞きたいことは、優先順位をつけておきましょう。

## ③ その後の変化も伝える努力を

治療や手術などの、後の変化を医師に伝えることも大事です。  
医師が今後のより良い治療方針を立てられるようになります。

## ④ 治療効果をあげるためには、お互いの理解が必要です

よく相談して、治療方法を決めましょう。

スムーズな受診と、病院のスタッフや他の患者の方へのご配慮もお願いします。

- 緊急時以外は、余裕をもって診療時間内に受診しましょう。
- 咳や発熱などの感染症の心配がある場合は、**必ず医療機関に事前に電話で相談し、指示を受けて受診しましょう。**

このチラシは、八代市医師会・八代郡医師会・氷川町・八代市の4者で協定を結び、  
地域包括ケアシステムの推進のために作成しています。

「住み慣れた八代地域で、自分らしい暮らしをいつまでも」

事務局：八代地域在宅医療・介護連携支援センター ☎0965-33-4682