

実践しよう! 上手な医療のかかり方

「夜の方が空いてる」と救急外来を受診したり、「何となく大きい病院のほうが安心」という理由で大病院を選んだりとすると、**待ち時間が長くなったり、医療費が高くなったりするなどのデメリットや緊急性のある重症患者の対応が遅れる可能性**があります。

上手な医療のかかり方を実践しましょう!

Point 大病院ではなく、まずは身近な中小病院、診療所・クリニックへ

- **診療所・クリニック**: 日常的な病気や軽いけがの治療
- **中小病院**: 上記に加え、手術や入院が必要な場合や救急医療を要する場合
- **大病院**: 重症の救急患者や高度な医療を要する患者への治療

例えば、大病院の専門医と地域のかかりつけ医の役割の違いとしては、**全身の状態を総合的に診て診療・健康管理するのがかかりつけ医、高度で専門的な治療を行うのが大病院の専門医**となります。



(画像出典:厚生労働省ホームページ「かかりつけ医ってなに?」)

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を持ちましょう!

健康維持のためには、体の不調を気軽に相談できる「**かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師**」をもつことが大切です。

あなたが信頼できる「かかりつけ」を持ちましょう。

■ かかりつけ医とは?

健康に関することを何でも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師のことです。



参考:日本医師会ホームページ(平成25年日本医師会提言の文言を引用)

かかりつけ医を持つメリット

- 1 日頃の**健康管理の相談**ができます。
- 2 日頃の健康状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、**病気の予防や早期発見、早期治療**が可能になります。
- 3 病気や症状、治療法などについての**的確な診断やアドバイス**をしてくれます。
- 4 必要に応じて**適切な医療機関を紹介**してくれます。紹介状なしで大病院を受診すると初診料に加えて特別な料金(選定療養費)がかかりますが、かかりつけ医を受診して、医師が必要と判断すれば紹介状を書いてもらえるため、特別な料金(選定療養費)がかからなくなります。

..... かかりつけ医は、自分で選んでいいの?

かかりつけ医はご自身で選択できます。

日常生活における健康の相談や体調が悪い時などにまず相談する、自分が信頼できると思った医師であればかかりつけ医と呼んで構いません。

..... 選ぶのは一人なの?

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。例えば内科のかかりつけ医の他に眼科にも通院しているという場合には眼科の医師もかかりつけ医と言えます。

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、どの診療科の医師でもかかりつけ医になります。

かかりつけ歯科医が担う役割

- 1 乳幼児期から高齢期までの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、保健指導を行い**口腔や全身の健康の維持増進**に寄与すること。
- 2 地域住民のために行政や関係団体と共に**歯科健診などの保健活動等を通じ口腔保健向上**の役割を担う。
- 3 地域の関係機関や他職種と連携し、通院が困難な患者にさまざまな療養の場で切れ目のない**在宅歯科医療や介護サービスを提供**し、地域包括ケアに参画する。
また、かかりつけ歯科を持ち、**定期的に通院することでお口の健康を保ち、将来の残存歯数を増やす**ことが期待できます。

■ かかりつけ歯科医とは？

安全・安心な歯科医療の提供のみならず医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域の皆さまの生涯にわたる口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師のことを言います。



参考:日本歯科医師会ホームページ(「かかりつけ歯科医とは」の文言を引用)

■ かかりつけ薬剤師とは？

あなたが現在使用している処方薬や市販薬などを把握し、お薬の飲み残しや重複、副作用などがないか、1つの薬局で継続的にチェックしてくれます。
また、患者さんの自宅に訪問して健康や薬の相談にのったり、薬局が開いていない時間帯もご相談いただける体制を整えています。
お薬の説明・飲み方の指導をしてくれたり、お薬についていつでも気軽に相談できます。



参考:日本薬剤師会ホームページ(かかりつけ薬剤師とは)

かかりつけ薬剤師がしてくれること

- 1 **服用しているお薬をすべて把握し、記録します**
複数の医療機関に通院している場合、どの病院でどのお薬を処方されたのか分からなくなることがあります。服用しているお薬をすべて把握し、薬剤服用歴に記録します。
- 2 **服用中のお薬を整理します**
飲み間違い、飲み忘れを防ぐために、残っているお薬を服用できるように整理したり、飲むタイミングが同じお薬を一つにまとめたり(一包化)します。
- 3 **健康食品・サプリメントの相談も受けつけます**
お薬とサプリメントを同時に服用すると、お互いの作用に影響することがあります。健康食品・サプリメントの情報も把握し、飲み合わせを確認します。
- 4 **24時間相談を受けつけます**
服用方法、副作用、飲み合わせなど、24時間体制で疑問・相談に対応します。
- 5 **医療機関との連携**
薬学的知見から処方内容を確認し、必要に応じて問い合わせや処方提案を行います。調剤後も服用状況や体調を確認し、必要に応じて医師に報告します。
- 6 **在宅対応します**
必要に応じてご自宅にお伺いし、お薬の説明や残っているお薬の管理をします。

お薬手帳を持ちましょう

薬局や医療機関で調剤してもらったお薬の名前や情報をお薬手帳に記載してもらえば、現在服用しているお薬がわかります。旅行や災害などの際に急に具合が悪くなった時でも、自分が服用しているお薬の情報を伝えることができます。また、飲み合わせの確認や重複投与防止につなげることができます。また、お薬手帳を持参すると料金が安くなる場合があります。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬剤師の探し方のポイント

- 1 自宅や勤務先から近く、**通いやすい**
- 2 気になる症状や体調の変化など、**気軽に相談できる、話をよく聞いてくれる**
- 3 **生活の困りごと、家族の話も聞いてくれる**
- 4 診療内容など**わかりやすく説明してもらえる**
- 5 **専門外の症状でも、専門医や医療機関を紹介する**などの対応をしてくれる

などが目安になりますが、**実際に話をしてみて、話しやすい、信頼できる、自分に合うなどと感じる人が「かかりつけ」として良い**といえます。健診、がん検診、予防接種、家族の受診などをきっかけに受診してみるのも一つの方法です。