

健康宣言通信

2023.11
November



伊豆市▶
修善寺のもみじ林

写真提供：静岡県観光協会



実践しよう！上手な医療のかかり方

監修：佐藤文彦（産業医／Basical Health株式会社 代表取締役）

かかりつけの医師、薬局、歯科医を持とう

「かかりつけ医」とは、既往歴や全身の健康状態などを把握し、いつも健康について相談でき、アドバイスを受けられる医師のこと。「かかりつけ薬局」とは、医療機関を受診した際、いつでも調剤してもらおうと決めた薬局のこと。「かかりつけ歯科医」とは、全身の健康に大きな影響を与えるお口の中のメンテナンスのため、定期的に受診する歯科医のことです。

なぜかかりつけが必要なの？

かかりつけを定めず、その日の都合であちこちにかかる、と、体質（アレルギーなど含む）、生活習慣、既往歴などが十分把握できず、適切な処置や処方が受けられない恐れがあります。医療は機能の分担化が進んでおり、かかりつけ医から専門医への紹介はもとより、症状が安定した後は専門医からかかりつけ医への逆紹介、かかりつけ薬局から医師への照会なども行われています。

また、専門的な医療を200床以上の大病院で受ける場合、かかりつけ医の紹介状がないと特別料金が初診7,000円以上、再診3,000円以上（歯科は初診5,000円以上、再診1,900円以上/金額は異なる場合あり）かかります。

「かかりつけ」を選ぶには

かかりつけ医の診療科は、持病のある方はその診療科にしましょう。1人限定ではありませんが、1診療科ではなるべく1人の医師に。また、女性は婦人科にする、家族みんながかかりやすい診療所にするなどの決め方もあります。医師・薬局・歯科医共通で、下記のめやすもご参照ください。信頼できる人の口コミも頼りになります。

「かかりつけ」を選ぶめやす

- ☐ 勤務先や自宅から近くて通いやすい
- ☐ よく話を聞いてくれて説明も分かりやすい
- ☐ 自分に合った生活上のアドバイスもしてくれる
- ☐ 開業時間が自分のライフスタイルと合っている

賢い患者になりましょう

本当に救急医療が必要な人を除き、受診は診療時間内に。適正受診・適正服薬は家計の節約にも役立ちます。

受診の際の注意事項

医療機関を受診するときは、以下のような点にご注意ください。

- 受付時間などは前もって調べ、時間に余裕をもつ
- 処方箋の有効期限は薬局定休日も含め4日。休日にもご注意を
- 感染症の流行時には発熱外来など、窓口の対応も確認
- 症状や使った薬、症状の出始めた時期などはあらかじめまとめ、すぐに答えられるようにしておく



救急外来は本当に必要なときだけに

救急外来では、命に関わる患者を除き、応急的な処置だけになります。薬も1日分しか出してもらえず、医療費は多めに請求されて後日診療時間に精算する必要があることも。診療時間内にかかりましょう。

休日・夜間診療は「時間外加算」で医療費が高額に

医療機関の診療時間は、おおむね8時から18時が標準で、それ以外は診療時間外とされています。別の診療時間を設けている医療機関もありますが、それぞれ標榜している診療時間以外は時間外加算料金がかかります。歯科や薬局でもそれぞれ定められた時間外加算料金がかかります。詳しくは下記のホームページをご確認ください。

ただし、今すぐ医療機関にかかるべき緊急時にはためらわずにかかりましょう。判断に迷ったら、裏面のコラムをご参照ください。



牛肉とかぼちゃの塩こうじ炒め

1人分
エネルギー: 414kcal
塩分: 2.2g

材料 (2人分)

牛薄切り肉	200g
塩・こしょう	少々
かぼちゃ	200g
長ねぎ	1本(100g)
サラダ油	大さじ1/2
A 塩こうじ	大さじ1と1/2
おろししょうが	大さじ1/2

作り方

- ①牛肉は一口大に切って、塩、こしょうをふる。かぼちゃは1cm厚さに切り、さらに食べやすいサイズに切る。長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、かぼちゃを両面焼く。火が通ったら長ねぎを加えて混ぜ、しんなりしたらかぼちゃの方に寄せて牛肉を加えて炒める。
- ③牛肉の色が変わったらAを加えてサッとからめる。

免疫力アップに

免疫力
アップにつながる

けんこう
POINT

発酵食品は腸内環境を整えることから免疫力アップにつながります。塩こうじなら味付けもできて手軽に取り入れられます。また、かぼちゃに含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、免疫機能の低下を防ぎます。



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

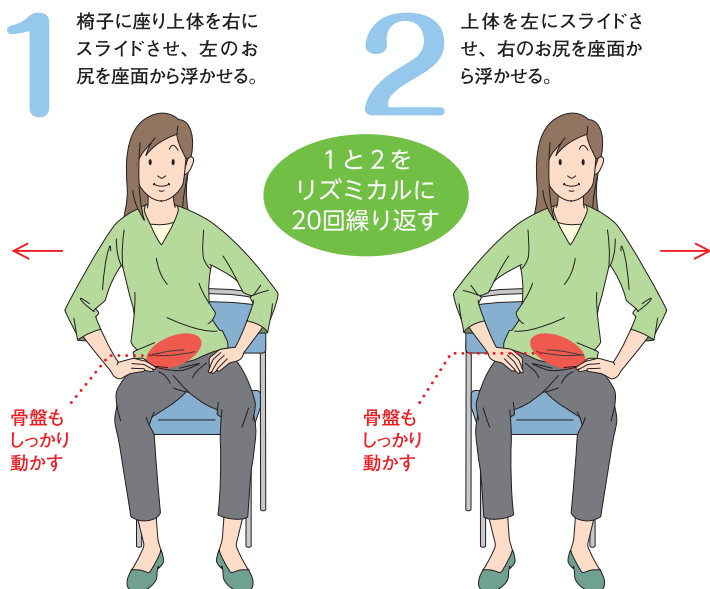
監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

腰の疲れに 左右にスライド

腰とともに骨盤を左右に動かすことで、腰周り
と股関節の筋肉の緊張をほぐして緩めます。

Point

上体のみ左右にス
ライドさせる。



受診すべきか迷ったら

急な発熱、痛み、ケガなどで医療機関にかかるかどうか迷ったとき、役に立つ情報をお知らせします。

医療機能情報提供制度(医療情報ネット)の活用を!

厚生労働省の「医療機能情報提供制度(医療情報ネット)」では、都道府県別に診療科目、診療日、診療時間や対応可能な疾患治療内容をまとめています。お住いの地域の救急医療機関だけでなく、地域のかかりつけ医や薬局なども、「医療情報ネット」多岐にわたって探せます。ぜひご確認ください。



厚生労働省▲
「医療情報ネット」

休日や夜間の子どもの急病などは#8000に相談

#8000(こども医療電話相談)は、休日や夜間に小児科の医師や看護師からアドバイスを受けられる番号です。すぐに受診すべきか迷ったときなどにご利用ください。静岡県内ではいつでもご利用いただけますが、受付時間が異なる地域もあります。右の二次元コードで確認できます。



こども医療▲
電話相談

全国版救急受診アプリ「Q助」も利用できます

「Q助」は総務省消防庁作成の、緊急度判定を支援し、利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するアプリ。Web版もありますが、スマホ版をダウンロードしておけば、外出先でも利用できて安心です。



総務省消防庁▲
全国版救急受診アプリ「Q助」