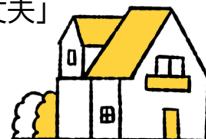


# 「かかりつけ医」をもちましょう！

## 「かかりつけ医」とは



健康に関することを気軽に相談でき、また体調不良があった時にまず最初に診てもらう自宅近くの診療所や病院の医師のことをいいます。「ふだん健康だから必要ない」「大きい病院に行っているから大丈夫」と思っている方も**かかりつけ医を決めておく**と安心です。ぜひかかりつけ医をもちましょう！



## かかりつけ医の主な役割とメリット

### 1 気軽にかかれる

持病がない人でも、健康状態に不安を感じる時、病院に行くほどでもないけど気になる症状がある時など、**気軽に受診し相談**できます。

#### 「かかりつけ医」がない方は…

風邪の時や健診結果の相談、予防接種などの機会に、近くのクリニックなどに行ってみましょう。

「話しやすい」「説明がわかりやすい」など信頼できる先生を見つけておくといいでしょう。



### 3 適切な他の医療機関を紹介し連携

入院や高度な設備での検査が必要になった場合や、診療科の異なる医師にかかりたい場合にも、**適切な他の医療機関(急性期病院や専門医療機関など)を紹介**します。

これまでの経過や診療データ等をしっかり引き継ぎするので紹介された病院もスムーズに治療に入ることができます。

また、症状が安定した後は急性期病院からかかりつけ医に紹介されますが、その後も連携して治療を行います。

### 2 病気の予防・早期発見・早期治療につながる

高血圧症や糖尿病といった慢性的な病気を定期的に診察をしていることで、**それ以外の変化にも気づき病気を予防、早期発見**することができます。

普段の食事や運動、健康管理などのアドバイスや、急な体調不良の時などにも対応します。

「脱水ぎみだから水分摂ってね」

「最近急に痩せたんじゃない？検査してみようか」

「そろそろ予防接種の時期だけどどうする？」 など

### 4 介護や今後のことも相談できる

自分にとって何が大切か、これからどのような医療や介護を受けたいか、最期はどこで迎えたいかなど、考え話し合っておくことを**人生会議**といいます。

ふだんからかかりつけ医にも自分の気持ちを伝えておくことで、**病気や介護が必要になった時も相談しやすくなる**でしょう。病状によって入院か在宅医療かなど、それぞれのメリットやデメリットをかかりつけ医と話し合い、一緒に考えていくことができます。

**在宅医療を選択した場合**、かかりつけ医自身が訪問診療をしていれば、訪問看護師やケアマネジャーなどと連携しながら継続して支援していきます。

また訪問診療を行っていない場合でも、訪問診療を行っている医師を紹介し引き継ぎます。

お近くの医療機関を探すときはこちらから

医療情報ネット(ナビイ)



奈良市医師会 医療機関マップ



# 上手な医療のかかりかた

もしも… 体調が悪くて心配なとき、あなたはどつする？



**おすすめ!** もうすぐ定期受診の日。かかりつけ医に相談してみよう

行ってみると…

血液検査をしたら、詳しい検査が必要だと大きい病院に紹介状を書いて予約してくれた。

↓

紹介状を持って大きい病院へ、検査も診察も予約していたのでスムーズにできた。

↓

大きい病院からクリニックに検査結果などを情報提供してもらった。クリニックで経過観察中。年に1回は大きい病院で検査をすることになっているので安心!

**おすすめ!** たまに行っている近所のクリニックに行ってみよう

行ってみると…

夜診もしてて、すぐに診察できた。

受診するまではすごく心配だったけど内服薬で様子見ていいっていわれて安心した～

日頃から医療に上手にかかることで体力、時間、お金などの負担が軽くなるんだね

**×** やっぱり大きい病院が安心!

行ってみると…

予約の患者さんが優先でなかなか呼ばれない。

診察してもらったけど、専門科が違った。検査もしばらく先の予約に。

紹介状がなかったから診察代も高かった

**×** 日中は混んでるから救急外来に

行ってみると…

救急車で運ばれた患者さんが優先。

診てもらえたけど、薬は1日分だけ。

詳しい検査ができないから、また平日に受診することに。

時間外の診察代も高かった

**知っておこう!** 大病院受診について

高度急性期病院に受診する際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。紹介状の持参がない場合は、初診料や再診料等の診療費とは別に、「選定療養費」として負担が生じる場合があります。詳しくは、かかりつけ医または受診先の病院で確認をしましょう。

## かかりつけ医が中心となってあなたの健康を支えます!

かかりつけ医は地域の方が最初に気軽に相談する身近な医師です。それはクリニックだけでなく、かかりつけ医機能を持った病院もあります。また内科に限らず何科の医師でも大丈夫です。患者さんやその家族が長期間にわたって信頼関係を築くことができるかかりつけ医を持ちましょう!

かかりつけ医は病気や病状に応じて、必要であれば高度急性期病院や専門医、介護や福祉関係者等と連携しあなたの健康を支えます。

