

本市では「健康まえばし21」を定め、地域ぐるみで健康づくりに取り組むとともに、「自分の健康は自分で守る」という自己管理も目指しています。これには、自分の健康状態を普段から把握している身近な医師が不可欠。気軽に相談できる人がいれば安心です。しかし、現実には「大きい病院なら安心」と思いがちです。病院に患者が集中するという問題もあります。そこで、上手な医療機関の利用法について「かかりつけ医」の立場から、市医師会副会長を務める山田邦子先生に話をお聞きしました（担当は市民編集委員・大沢、須藤）。

問い合わせは広報広聴課 890-6642へ。

考えてみませんか いざというとき慌てずに

何でも相談できる人を選びましょう

「かかりつけ医」を身近に

体の具合が悪くなった時、どうやって受診するお医者さんを見つければよいのでしょうか。「どここの病院がよいのか」「何科にかかるといいか」悩みます。

本市では地域のかかりつけ医と大きな病院が一緒に患者の治療にあたる、地域連携システムが充実しています（下図のとおり）。これは患者の病状にに応じて、かかりつけ医が病院の専門医を紹介し、手術などが終わればかかりつけ医が経過を見守るという仕組みです。

これによって、わたしたちは必要に応じ専門的な治療を適正に受けることができます。健康と医療の相談相手として、信頼できるかかりつけ医を身近に持ちましょう。

どのように選べばよいの

最も大切なことは、自分との相性です。話しやすく何でも相談できる、気の合う医師を探しましょう。近所で通いやすければ、それに越したことはありません。近所や知人の評判を聞いた上で、自分で実際に受診して確かめることが大切。信頼できる医師が見つければ、気軽に何でも相談でき、健康管理の良きパートナーになるはずです。

どこまで相談できるの

少しぐらい具合が悪くても我慢してしまい、症状が悪化してから受診する人が多いのではないのでしょうか。しかし、その前に、普段から健康チェックを受けていれば安心です。

「健康診断の結果に不安がある」「頭痛・吐き気・めまいがし

地域連携システム

かかりつけ医

お互いに紹介し連携

病院（専門医）

個人の健康維持・医療のアドバイザー
必要に応じた専門医の紹介・予約
長期に病気の経過を管理ができる

主な役割

専門的・高度な検査治療を行う
夜間・休日・緊急時の診療
専門治療が終了後、希望の医院（かかりつけ医）に紹介

何でも（診療科以外も）気軽に相談できる

特徴

高度な医療設備と専門性を生かした診療

体調の悪いときにいつでも受診

かかり方

かかりつけ医の「紹介状」を持参して受診

予約なく受診可能（例外あり）

予約

基本的に予約が必要

て何か大病があるのか心配。大きな病院で精密検査を受けたい」「生活環境の変化によるストレス、精神的に悩んでいる」など、少しでも健康に心配を感じたら相談が必要です。かかりつけ医の専門外ならば、ほかの医師を紹介してくれるでしょう。

長期にわたって安心を

長期にわたる病気の経過を管理できる。専門性の高い医療機関へ適切な紹介ができる。時

間をかけて患者の訴えを聞き治療に役立てる」。かかりつけ医の良い点はたくさんあります。また、「薬は嫌いだからできるだけ少なく」といった、治療に対する希望も気兼ねなく伝えましょう。もし、ほかの専門医の意見を聞きたいという希望があれば、相談してください。ただし、相談なしに複数の医師に重複受診することは、薬害や診療費の点から、良くありません。