

かかりつけ医を持ちましょう

■ かかりつけ医とは

風邪などで体調が悪い時に診てもらったり、自分や家族の健康状態の相談に乗ってくれる身近にいる医師のことです。

■ かかりつけ医を持つことのメリット

自分や家族の普段の様子をよく知っており、少しの体調の変化に気づいてもらえます。健康に関するあらゆる相談に乗ってくれます。

例えば、風邪をひいた時、インフルエンザの予防接種を受けたい時、大きな病院を受診すべきかどうか悩んだ時、煙草をやめたい時など

入院や検査などが必要な場合、適切な病院・診療科を紹介してもらえます。

食事や運動など日常的な健康管理のアドバイスをもらえます。

■ かかりつけ医と大学病院・総合病院との違い

	大学病院・総合病院	かかりつけ医
診療の対象	患者さんだけ	家族や社会も視野に入れる
対応すべき問題	明らかになっている	明らかでない場合も多い
扱う問題の数	単一の問題を扱う	複数の問題を扱うことも多い
継続性	問題が解決すれば関係が終了	問題解決後も関係は継続
診察にあたる医師	曜日により異なる 異動が頻繁にある	毎日同じ 長い期間務める

■ このようなかかりつけ医を探しましょう

話をしっかり聞いてくれる。

病気のことや検査や治療についてわかりやすい言葉で説明してくれる。

自分や家族の意思を尊重してくれる。

家や勤務先の近くなどで通いやすいということも大切です。

より健やかな人生を送るために自分の人生と一緒に歩んでもらえるかかりつけ医をもちましょう。

(文責：藤崎 芙紗子)