

ムダなく適切に 上手な医療のかかり方

1 かかりつけ医を持つ

かかりつけ医とは、主に地域の診療所や医院で、初期症状の治療や、家族ぐるみの日常的な健康管理に当たっている医師（ホームドクター）のことをいいます。



医師とは相性があります。付き合いやすく、話しやすい先生を見つけましょう。家族歴や生活習慣まで伝えられるといいですね。異なる科での診察時もお薬手帳を持っていると、薬の重複やアレルギーに対処できて安心です。

◆かかりつけ医のメリット

- ①からだや心の相談、家族一人一人の体質に合わせた治療や予防のアドバイスが受けられる
- ②必要があれば専門医を紹介してくれる
- ③検査の重複がなく、医療費のムダが少ない
- ④必要に応じて電話での助言や場合により往診をしてくれる（往診の対応は医療機関により異なります）

◆かかりつけ医を選ぶポイント

- ①家の近くで通院しやすい
- ②どんな病気についても相談できる
- ③疑問や質問に丁寧に答えてくれる
- ④必要に応じて紹介状を書いてくれる

2 医療機関の受診は診療時間内に！

医療機関を受診する曜日や時間帯によって医療費は変わります。緊急性がなく、症状も軽い場合は時間外や休日の受診は慎みましょう。困った時は、「こことからだの健康相談」P 4参照で相談いただけます。

例えば **カゼで1日受診したら・・・？**（本人の窓口負担額3割の場合）

平日昼間	休日	深夜
3,520 円	6,020 円	8,320 円

3 ジェネリック医薬品を活用しよう！

<注>薬代で、薬局で支払う金額とは異なります

例えば ...

花粉症	<p>●アレグラ錠 60mg（1日3回×28日分） 合計：6,039 円 <注></p>	>>	<p>ジェネリックなら 2,612 円 <注> <small>（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg に変えた場合）</small></p>
風 邪	<p>●ロキソニン錠 60mg（1日3回×5日分） ●フロモックス錠 100mg（1日3回×5日分） 合計：1,087 円 <注></p>	>>	<p>ジェネリックなら 637 円 <注> <small>（ロキソプロフェンNa錠 60mg セカベンピロキシル塩酸塩錠 100mg に変えた場合）</small></p>

4 薬を正しく飲んでいますか？

飲み薬には「食前」「食直前」「食直後」「食後」「食間」「就寝前」などがあります。決められた用法で飲むことにより、**薬の効果が最もよくあらわれ、副作用も少なくすることができますので、必ず指示された服用時間を守りましょう。**

◆内服のタイミング

20～30分	←食前
食事	
20～30分	←食後
食後2時間	←食間
20～30分	←食前
食事	
20～30分	←食後

■薬は水（白湯）で飲む

水（白湯）以外のもので飲むと、薬によっては吸収を妨げられたり、効果が強まる、または弱まる場合があります。

■薬は200～250ccの水で飲む

薬を水なしで飲むと、食道に張り付いてしまい、そこが潰瘍になってしまふことがあります。また、水分がないと薬が溶けにくく、薬が効くまでに時間がかかってしまいます。きちんと胃に届くよう多めにとりましょう。



◆医師に伝えること

- 主訴と現病歴**・・・現在の症状、発症のきっかけや経過
- 既往症・薬歴**・・・これまでにかかった病気やケガ、現在服用中の薬や健康食品など
- 家族歴**・・・血縁者がかかったことのある病気(ガン・生活習慣病など)
- 生活習慣**・・・食習慣、喫煙、飲酒、運動習慣
- 職業**・・・職業(乗り物や大型機器の運転、高所作業などがあれば)

※伝えられなくスムーズに話ができるよう、あらかじめメモをして持参することをお勧めします。



もしもインフルエンザにかかったら・・・



- かかりつけ医の診察と治療を受ける。
- 水分を十分にとる。お茶やスープも可。
- 安静にして休養をとる。特に十分な睡眠が必要。
- 二次感染を防ぐため不織布製マスクを着用する。
- 身体を温め、汗をかいたらこまめに着替える。

早めの治療が大切です！

48時間以内の治療で、発熱期間は**1～2日短縮**します。

病院に行く目安

- ① 38度以上の熱
- ② 強い倦怠感
- ③ 関節痛・筋肉痛
- ④ 頭痛・悪寒
- ⑤ 結膜充血



3つ以上の症状があるときは、必ず受診しましょう！