

かかりつけの見つけ方

調子悪いな。でも、誰に聞けばいいんだ？



診察券でお財布がパンパン



受診の度に病歴の説明。もううんざり...

こんなとき、かかりつけがあれば...

メリット1 わずかな体調の変化も気軽に相談できる

治療だけでなく、病気の予防を含めた日常の健康管理の相談もかかりつけ医・薬局の役割です。専門家の意見は信頼性が違います。



GOOD!

メリット2 医療機関の渡り歩きから卒業

いつも行くところが決まっていれば、医療機関選びに迷うことも無くなります。また、入院や高度な治療が必要なおときには、適切な医療機関を紹介してもらえるため、無駄がありません。



SMART!

メリット3 病歴などを把握。素早い対応が可能

病歴のほかにも、アレルギーの有無などを把握し、適切な治療を行います。さらに家族で同じ医療機関にかかれば、家族構成や生活環境に応じたアドバイスを受けることもでき、安心です。



NICE!

★「かかりつけ」は、健康に関することを何でも相談できる身近で頼れる存在です

選ぶポイント

- 1 通いやすい立地にある**
思い立ったら相談できるよう、家や職場から「近く」「通いやすい」場所にあることが重要です。
- 2 話しやすい雰囲気がある**
信頼関係を築くためには会話が大切。日々の健康管理についてなど、あなたが話しやすいか、その話を聞いてくれるか確認を。
- 3 きちんと説明してくれる**
あなたの疑問や病状について、きちんとわかりやすい言葉で説明してくれるかを見極めましょう。
- 4 いつでもどんな病気でも相談できる**
原因不明の体調不良でも、的確な治療や医療機関を紹介してくれるところを選びましょう。

まちの医師会・歯科医師会・薬剤師会から調べてみる

各団体のホームページでは、地域の加入医療機関が調べられます。お祭りなどで、健康相談できるブースを出すことも。

活用するための3つのルール

メモを活用

受診前は聞きたいこと、伝えたいことを、受診中は自宅での療養方法などの大事なことをメモしましょう。

コミュニケーションをとる

まず、自覚症状や経過などをきちんと伝えましょう。また、説明に納得できないときは、気おくれせず、何度でも質問して大丈夫です。

医師や薬剤師は同じ目標を持つ仲間

治療効果を高めるためにはお互いの理解が必要です。治療の見通しを確認し、よく相談して治療をすすめていきましょう。

ヒントはまちの医療機関にあります

医師

住み慣れた鶴見から出ることなく、皆さんが安心して暮らせる医療体制を目指しています



鶴見区医師会 佐藤 剛医師

さわやか相談室

ケアマネジャー資格を持つ看護師に、無料で医療や介護の相談ができます。まずは電話(☎503-1289・平日9時~17時)を。済生会横浜市東部病院に出張所(月・水・木10時~15時)もあります。

公開勉強会

医療、介護ほか、多職種が集い、勉強会を開催しています。年に1度、区民向け公開勉強会も開催しています(11月予定)。詳細は広報よこほま10月号でお知らせします。

まちの病院・診療所探しは [HP](#) [鶴見区医師会](#) [検索](#)

まちの医療機関にも、大病院にも、それぞれの役割がある

昔から「大病院に行けば大丈夫」という考えが根強くあり、最初から大病院に行く人が多いです。そうすると長く待たされた割に、まちの医療機関と診療内容は全く変わらないことも。また、高度医療が本当に必要な人の診療の妨げにもなりかねません。私たちは、診察や検査の結果、必要であれば専門医を紹介します。困ったときにはまず、まちの医療機関にかかってくださいね。

薬剤師

薬や健康のこと、なんでもかかりつけ薬局・薬剤師に相談してください



鶴見区薬剤師会 石渡 宏衛会長

健康サポート薬局

かかりつけ薬局・薬剤師(24時間対応)に加えて、市販薬や健康食品、介護や食事・栄養摂取に関することまで幅広く相談できる薬局のこと。詳細は各薬局へ。

禁煙支援薬局

その人にあった禁煙方法や、禁煙補助剤の正しい使い方などを無料で相談できます。右のステッカーが目印です。



まちの薬局探しは [HP](#) [鶴見薬剤師会](#) [検索](#)

処方箋が無くても気軽に立ち寄ってもらえる「地域の薬局」でありたい

私たちは、昔から「かかりつけ薬局」を推奨しています。複数の医療機関からお薬が処方されたとき、薬の飲み合わせの確認は薬剤師の重要な役割だからです。サプリメントや、おむつ等介護用品のこともご相談いただけます。処方箋が無くても気軽に立ち寄れる「地域の薬局」でありたいと思います。

80歳以上

おいしい食事には80歳で20本の歯が必要

“自分に合った歯みがき”が歯を守るカギ

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病です。それらは歯垢によって引き起こされます。実は歯垢は細菌のかたまり。うがいでとはれないため、歯ブラシできちんと落とすことが大切です。

- 1. 歯ブラシ選び** ブラシが小さく、柄がまっすぐなものがおすすめ
- 2. みがき方** 歯の表面だけでなく、歯と歯肉の間にもブラシを当てて、丁寧に磨きます
- 3. 歯間の掃除** 歯間の狭い人 → デンタルフロス 歯間の広い人 → 歯間ブラシ と使い分け



持ち方は鉛筆と同じ

定期的な健診

年2回以上がおすすめ 歯科医院でプロのケア お口の状態がわかり、歯科医師や衛生士によるケアやアドバイスを受けることができます。

歯科医師

妊婦さんから高齢者まで、体の健康はお口の健康から! それぞれに合わせたケアを提案します



鶴見区歯科医師会 佐藤 信二会長

つるつるお口の相談室

「歯茎から血が...」「治療費はどれくらい?」など歯や口の心配事を相談できます。医院の紹介や訪問歯科診療の手配も可能(☎070-4039-2626、☎0120-985-966・平日9時~17時)。

横浜市歯周病検診

糖尿病等全身の病気と密接な関係がある歯周病。市在住の満40・50・60・70歳を対象に、検診を行っています(500円)。詳細は横浜市けんしん専用ダイヤル(☎664-2606)までご連絡ください。

まちの歯科医院探しは [HP](#) [鶴見区歯科医師会](#) [検索](#)

衰えの始まりは歯から。健康なときこそ定期健診へ

歯が抜けると噛む力が弱まって食事が偏り、体全体の衰えにつながります。高齢になってむせやすくなることもお口の衰えの始まりです。また、歯周病は糖尿病等と密接な関係があることもわかってきています。おすすめは、年に2回以上の定期歯科健診です。むし歯や歯周病予防だけでなく、早期発見・治療で完治する可能性が高くなる口腔がんを見つけることもできます。健康なときだからこそ健診へ行きましょう。

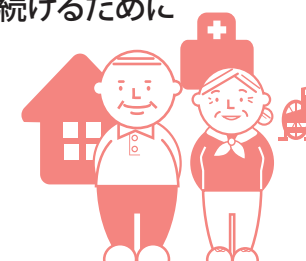
医歯薬

まちの医療機関の連携が健康をサポート

- 協力例
 - 健(検)診
 - 福祉保健計画策定
 - 災害時医療
 - 夜間・休日診療所
 - 公立学校保健・衛生
- 区役所や公立学校での健(検)診、夜間診療所の運営などは、区の医師会、歯科医師会、薬剤師会の協力によって、成り立っています。まちの医療機関の連携が皆さんの生活をサポートしているのです。

「医療」と「介護」。自宅で暮らし続けるために

何歳になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、医療、介護、介護予防等の支援・サービスを一体に提供する仕組み、「地域包括ケアシステム」に取り組んでいます。自宅での生活を支える医療・介護の充実や連携を深めることで、その人にあったサービスの提供につなげていきます。



鶴見区歯科医師会 PRESENTS 歯と口の健康週間イベント

体内年齢チェック、乳がんの自己触診法、食べ物に関するクイズ等も同時開催!

6月4日~10日の「歯と口の健康週間」に合わせ、体験型のイベントを開催します。当日は、無料で口腔がん検診や歯みがき指導も。ご家族でも、お1人でも、ぜひお越しください。

6月3日(日)10時~14時 区役所1階健診会場

- 当日直接
- 事前予約制
- 歯科健診
- 歯みがき指導
- フッ素塗布
- 歯科相談
- 口腔がん検診(先着30人)
- ◆予約方法 5月12日9時から鶴見区歯科医師会事務局(☎511-0198)へ申込み

詳細は [HP](#) [鶴見区歯科医師会](#) [検索](#)

☎ 区役所健康づくり係 ☎ 510-1827 fax 510-1792