

Health News

「かかりつけ医」、ありますか？



町立南幌病院
山内医師

ご自身の体や心の問題で困った時にすぐに相談できる「かかりつけ医」をみなさんお持ちでしょうか？

病院・クリニックにはたくさんの専門科があります。整形外科は「骨や筋肉の専門家」、脳外科は「脳の専門家」、消化器内科は「お腹の専門家」などなど。困っている問題がはっきりしていれば迷わず専門科を受診すればいいのですが、「どこの科を受診したら良いか悩んでいる」あるいは「〇×科で検査を受けただけで異常がないと言われたけど症状は続いている。一体どうすればいいの？」というとき、かかりつけ医の出番です。

「かかりつけ医」って？

「かかりつけ医」を一言で説明すると、気軽になんでも相談できみなさんのお身体のことをよく知ったうえで一緒に健康のことを考えていける医師、と言えるでしょう。(私も、内科医である前にみなさんの良いかかりつけ医でありたい、と思っています)

「良いかかりつけ医」はある日突然見つかるものではありません。人付き合いと同じで、少しずつ医師との関係性を作っていく経過を通して出来上がっていくものです。春に風邪を引いて受診し、夏にお腹を壊して受診し、秋に健康診断を受けに受診し、冬にインフルエンザワクチンを打ちに受診。そうこうしているうちに医師と顔見知りになり、「そういえば、あの医師の専門外かもしれないけれど、□△で困っているので相談に行ってみようかな…？」と思うようになれば、そこがあなたにとってのかかりつけ医です。その頃には医師はみなさんがこれまで罹った病気、飲んでのお薬、お仕事、時には家族構成やあなたの性格まで把握していることでしょう。そのような医師なら初対面の医師とは一味違った診察・治療・助言ができるはずですよ。

良いかかりつけ医を持つことは、みなさんが健康で居続けるためにとっても大切なことです。

みなさんは、かかりつけ医をお持ちでしょうか？



ひだまりサロン

3月5日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

3月17日(火)

10時~12時 ゲーム大会
 13時~15時 カラオケ

参加費
午前・午後
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

忘れず接種! 高齢者肺炎球菌予防注射

■対象者■

3月31日現在で、
 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳・100歳以上の方



※4月に入ってから、町からの助成を受けて接種することができなくなります。3月中に忘れずに接種しましょう。

3月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
母親・両親学級	2日(月)・9日(月)・16日(月)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診	24日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	9日(月) ※6日(金) までに予約 23日(月) ※20日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、 おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	3日(火)・6日(金)・10日(火) 13日(金)・17日(火)・20日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	5日(木)・12日(木)・19日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	11日(水) 10:00~12:00	夕張市保健福祉センター	要予約 ☎0126~20~0121
	16日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約
	19日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	要予約 ☎0126~20~0121