

from

令和7年6月発行

ほうかつ

特集！

お医者さんに相談できていますか？



檜葉町では、「みんなで支え合いしあわせを実感できる まち」を共通の基本理念として地域福祉関連計画がいくつか策定されています。その中のひとつ、『健康づくり推進計画』では、町民が健康に暮らし、安心と豊かさを享受できる社会の実現を目指していくことが求められていると掲げています。本来、健康な暮らしは個人の健康観に基づき、一人ひとりが主体的に取り組むことが基本とされていますが、個人の取り組みだけでは実現は難しく、地域全体が支援する環境づくりが必要です。

檜葉町では、地域包括ケアシステムにおける『医療・介護サービスが町全体で包括的に提供される体制』の推進・実現のため、日々、関係機関との連携を行っています。町民の皆さんの健康を維持する上でも、病院は、生活上欠かせない大切な存在です。今月号は、そんな身近な病院との関わり方についてご紹介します。



地域の方へインタビュー



みなさんは普段、病院でどんなことを相談していますか？

とある日のミニデイ

かかったばかりで病院に慣れていなくても、**自分の体のことだから、心配事は聞くようにしている！**

受診日の**身体の調子や状態**についてその都度相談しています。（痺れ、足の痛みは変わる為）

眠れないことを相談したら、**薬の見直し**や生活について**親身になって聞いてくれた。**

新しい病院で新しい先生…少し緊張してしまう。先生に慣れたところでまた、新しい先生に変わってしまいうまく相談できなかった。

家ではあちこち痛くて大変なのに診療室で先生の前だと忘れちゃって…つい「**変わりありません**」と言ってしまふ。



- ・薬のこと
- ・副作用のこと
- ・身体の痛み、症状
- ・新しい病院への紹介状 等

事例

かかりつけ医を家の近くの病院へ変更したいケース

檜葉 花子さん（83歳女性）の事例

花子さんは、檜葉町で一人暮らしをしています。今までは電車に乗っていわき市の病院に通っていましたが、最近は、長距離の移動の大変さから檜葉町の病院へ、かかりつけ医を変更したいと考えていました。今まで親身になって関わってくれていた病院の先生に何と伝えたらよいのか…悩みながらも、今の状態をふまえて“**檜葉の病院へ紹介状を書いてもらえないか**”相談してみました。

最近足腰が弱ってきて、いわきまで受診に行くのが大変になってきたわ…



相談 スッキリ



言いにくいことも、**大切な自分の体**のことなので、**おもいきって先生に相談**しました。先生は快く「**紹介状書きますね**」と言ってくれ、今では、檜葉町内の病院に通えるようになり、移動時間も減って、体力的にもだいぶ楽になりました。



受診時のポイント① 普段からのお薬手帳の活用

年 月 日	薬の記録／服用上の注意事項
記入例	
R7.6.1	今日もご飯のあと腹痛。薬の心。
6.2	げり 3日目
6.4	げりがつづいてご飯たべられ/ない。
6.5	食欲はあるけど「すぐげり」で
	お腹くだしてしまう。
6.6	夜ねた気がしない。トイレで
	2~3回おきる。困った。

気になる身体の**つらい症状**や状態を短くまとめて記入しておく、診察のときに**忘れずに伝える**ことができます。薬の飲み忘れがあった時には、残量を記録に残したり、**体調が悪い日の症状をメモしておく**ことも大切なんです。実は…お薬手帳は「お薬」だけの手帳ではないのです。



受診時のポイント② 受診の秘訣「遠慮は禁物」

病気になるとご本人だけでなくご家族も大きな不安を抱えることになります。これからも元気で過ごすために、**病気に関する心配なことや気になることは専門職であるかかりつけ医の先生に遠慮なく相談**してみましょう。



病気のこと、薬のことについて一人で抱え込まず、医療機関（かかりつけ医、看護師、相談員、薬剤師等）や担当のケアマネジャーへ相談するのもひとつの方法です！

私たち地域包括支援センターでは、普段から、医療機関（医師、相談員）や薬剤師、町の保健師の方々と連携し、地域の皆さんの相談支援をしています。医療機関の専門職や関係機関が一丸となってより良い支援の方向性を考えていきます。これからも医療機関の皆さんと力を合わせ、地域の皆さんの健康を応援していきます！



高齢者・障がい者の総合相談窓口

TEL:0240-25-4155 FAX:0240-25-4156

〒979-0604 檜葉町大字北田字鐘突堂5-5（檜葉町保健福祉会館3F）

Email: naraha-houkatsu@car.ocn.ne.jp

お気軽にご相談ください。



わが家では除湿器が活躍してくれています。洗濯ものがカラッとふわっと乾きます。ジメジメした気分もすっきり。長年使っているのに突然の故障が心配です。