

# 私の かかりつけ

医師・歯科医師・薬剤師  
を持ちましよう！

市川市かかりつけ医等推進委員会  
社団法人市川市医師会



創作人形・高橋まゆみ／撮影・梶洋哉

## 目次

- はじめに 1
- かかりつけ医 2
- かかりつけ歯科医 4
- かかりつけ薬剤師 6
- 病院と「かかりつけ医」 8
- 市川市かかりつけ医等推進委員会 10

**病院での診察は  
かかりつけ医の紹介状を持って  
受けましょう。**

## はじめに

日本の医療は、世界に誇れる優れた制度とされています。だれもが、どこでも、いつでも必要な医療を平等に受けることができますし、また、患者さんご自身が、診療を受けたいと思う医療機関を自由に選択することができます。

この仕組みは、昭和36年に国民皆保険制度として実現し、今日まで育まれてきました。その結果、私たちは世界最高の平均寿命と高い水準の保健医療を身近で受けることができるようになりました。

国際的にも高い評価を受けているこの制度を、私たちは末長く維持し、より良い仕組みにして将来に伝えて行かなくてはならないと思います。

そのためには、皆さんご自身が生涯を託せる「私のかかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師」を持ち、診療所と病院の機能分化と連携を推進させ、医療資源を効率的に活用することがとても大切になります。

市川市かかりつけ医等推進委員会は、患者さんを中心とした、より良い医療の充実と発展を目標に活動しています。

## かかりつけ医

かかりつけ医とは、あなた自身でご自分の意思で選んだ、「私のかかりつけ医」と信頼して呼べる医師を言います。かかりつけ医は、内科や外科などの診療科にこだわらず、身近でいつでも気軽にご家族のことも含めて相談できるのが何より大切と言えます。

そして、患者さんの疑問に十分に応え、どんな病気や症状にも耳を傾け、必要な時にはその病状にふさわしい医院や病院あるいは専門医を適切にご紹介するなど、常に患者さんを支える側に立ってくれることが望ましい姿と思います。

かかりつけ医は、単に病気を治すだけでなく、病気の予防や健康管理・増進など、病気や障害の有無にかかわらず皆さんが住み慣れた地域で健やかに暮らせることをお手伝いします。



また、介護保険には、かかりつけの主治医意見書が必要となりますが、その内容は病気や障害のことだけでなく、介護予防の視点から運動・栄養・食生活などの生活機能の把握も求められています。

これからの医療は、患者さんを中心に、医療機関の機能分化と連携体制がよりいっそう進められて行きます。病気の急性期から回復期・慢性期・介護の切れ目ない連携の要として、かかりつけ医はとても重要な役目を果たすこととなります。

ぜひ、「私のかかりつけ医」を持ってください。私たち医師も、皆さんのご期待にしっかり応えられるように、日々努めて行きたいと思っています。

## かかりつけ歯科医

かかりつけの歯医者さんってなんなのだろうか、と考えてみたことはありますか？

ご自身やご家族の歯が痛くなった時などに、いつも通っている歯医者さんでしょうか？本当は行くと痛いかもしれない、怖いところだけれど、それでも行かないでいるともっと痛くなるかもしれないので仕方なしに行くところでしょうか？

確かに今までは、そうだったかもしれません。多分、そうでした。

むし歯や歯周病は、生活習慣病です。ですから、普段の生活で十分予防できる疾病です。そのために、普段から職場や学校、市の保健事業などで定期的にお口の点検をし、口腔清掃法を学ぶのが大切です。

その上で、かかりつけの歯科医院があれば、そこでお



口の定期点検や予防処置を受けておくのが、お口の健康には効果的です。それでも、治療する部分ができれば、かかりつけの歯科医院で治療を受ける。そして歯並びは専門の矯正歯科医院等へ、難しいお口の病気は大きな病院へ紹介してくれるところ。また、ご家族や要介護者のお口のこととも相談できる歯医者さん。他に病気をお持ちの方や、お薬を常用されている方なら、必要な時に、かかりつけのお医者さんや、かかりつけの薬局に相談してくれる歯科医院。

お口のことなら、こういった、かかりつけの歯医者さんがあると安心できると思います。

## かかりつけ薬剤師

みなさまが、薬のことにすべてを任せて、安心して薬を服用できるように努力しているのが「かかりつけ薬剤師」です。

複数の医療機関を受診している場合、薬は1ヶ所の薬局で調剤してもらうことが大切です。保険薬局では、患者さんの薬の服用歴・副作用歴・アレルギーの有無などを記録しています。

処方せん受付時に薬剤師は、その患者さんの薬歴簿も見ながら調剤します。同じ成分の薬が重なって効きすぎたり、副作用が出やすくなったりしないか、また悪い飲み合わせが起こらないか等をチェックし、問題がある場合は処方医に問い合わせ、安全に服用できるようにしています。

住まいや勤め先の近くで、普段から栄養剤・家庭用常



備薬などを購入している薬局の薬剤師であれば、よりスムーズに薬のことだけでなく健康相談もできると思います。

たとえば「病院で処方された薬と薬局で購入した薬と一緒に服用してよいのか」など、また便利な点として、いったん処方せんを預けて、あとで家族の方が代わりに受取りに行くことも可能です。

さらに高齢者の介護や健康の相談を受けたり、医師の指導のもと介護者宅を訪問して薬の服薬指導も行っています。

薬に関すること、生活改善のアドバイス、運動・食事・禁煙などの健康の良き相談相手として、上手に「かかりつけ薬剤師」を活用してください。

## 病院と「かかりつけ医」

医療機関の機能分化と連携が進んでいる諸外国では、大きい病院にかかるには、近くの開業医をまず受診して、そこからの紹介状を持って指定された病院を受診するのが一般的な制度になっています。

日本ではそのような制度になっていないため、大病院の外来には患者さんが集中することも多く、時には「3時間待ちの3分診療」と言われる状態も見られます。また、大病院の外来で長時間待たされている間に患者さんの病気がますます悪くなり、「大病院の外来は健康な患者さんしかかかれない」といった笑えない話もあります。

大病院の一般的な外来診療は午前中だけのことが多く、午後は特殊外来や入院患者さんの手術や検査を行います。外来が混んで午後まで延びると、午後からの診療に支障が出てしまうこともあります。

「かかりつけ医」制度のもとでは、まず一般的な病気は自分の「かかりつけ医」に診てもらいます。そして、「かかりつけ医」が専門の病院を受診したほうが良いと判断



した場合には、今までの治療経過や服用している薬の内容などを紹介状に書いて、その病状に合った病院や医院を紹介します。紹介された病院では、外来あるいは入院で精密検査や治療を行い、治療が一段落すればまた元の「かかりつけ医」に検査結果や治療経過などを報告して逆紹介し、「かかりつけ医」がその後の治療を継続することになります。

このような連携により、患者さんの病状が悪化したり再発した場合には、また病院を紹介してもらえます。そうすることで大病院の外来の混雑が緩和され、待ち時間も短縮され、医師や看護師も午後には余裕をもって手術や検査に専念でき、入院患者さんへの対応もさらに充実することになると思います。

この制度が定着するには、患者さんのご理解がとても大切です。

# 市川市かかりつけ医等推進委員会

## 社団法人 市川市医師会

会長 土橋 正彦 副会長 滝沢 直樹 副会長 小坂 弘道  
理事 伊藤 勝仁 理事 大谷 一郎 理事 浮谷 勝郎  
理事 小林 靖幸 理事 福澤 健次

## 千葉県市川健康福祉センター

所長 渡邊 義郎

## 東京歯科大学市川総合病院

教授 高橋 正憲 教授 西田 次郎

## 社団法人 市川市歯科医師会

会長 藤野 紫重 理事 清水 譲

## 社団法人 市川市薬剤師会

会長 井伊 正己 理事 宮崎 孝秀

## 市川市役所

保健管理課 宮方 暁 市川市保健センター 松丸 和枝  
地域福祉支援課 松崎 順子(基幹型在宅介護支援センター)

## 訪問看護ステーションゆうこう

所長 泉山 明美

## 市川市医師会訪問看護ステーション

所長 四ツ屋 真由美

## 市川市医師会在宅介護支援センター

所長 村上 喜美子

順不同・敬称略(平成18年3月現在)

患者さんを中心とした、より良い医療の充実と発展のために、私の「かかりつけ医」・「かかりつけ歯科医」・「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。

市川市内の医療関係機関の情報は、市川市のホームページあるいは「いちかわ便利帳」を参考にしてください。

発行 平成18年3月1日

市川市かかりつけ医等推進委員会  
事務局 社団法人 市川市医師会

〒272-0826 千葉県市川市真間1-9-10  
<http://www.ichii.or.jp/>



### 「母の手」

つらい時があった  
何も語らず  
寝たきりの母にもたれて  
いつしか うとうと……  
どのくらい時がたったのだらう  
ふと 目がさめると  
か細い 母の手が  
私の肩を なでていた

創作人形／詩

高橋 まゆみ

撮影／梶 洋哉

高橋まゆみ●プロフィール／1956年長野市生まれ。日本創作人形学院の通信教育を経て試行錯誤を重ね、現在の創作人形にたどりつく。ユザワヤ創作大賞・部門大賞受賞(98年)、新世紀人形展入賞(99年)、日本手工芸美術展会長賞(01年)。99年よりギャラリー一旬(東京・広尾)、銀座松屋などで個展を開催。03年テレビ朝日「徹子の部屋」出演。以後、「故郷からのおくりもの」高橋まゆみ創作人形展として日本全国を巡回中。

協力●「故郷からのおくりもの」実行委員会 畑田公生 / 講談社

# MEMO

記録しておきましょう!

## 私の「かかりつけ医」

医院名

電話

## 私の「かかりつけ歯科医」

医院名

電話

## 私の「かかりつけ薬剤師」

薬局名

電話