福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ



えがおから 医療ブック

えがおは からだから



お医者さんの賢い選び方

かかりつけ医を持ちましょう



お医者さんの賢い選び方

うかりつけたき

かかりつけ医は、日常的な診療の他、

家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれます。 病状によっては、適切な医療機関を紹介してくれたり、

とっさの場合など大変心強い存在です。

また、現代の医療は複雑で、治療、手術など理解しにくい場合には、 気軽に説明や相談に応じてもらえます。

かかりつけ医は、インフォームド・コンセント(説明と同意)の実現にも 重要な役割を果たしています。

インフォームド・コンセントとは?

医師は、患者さんに病気のことや治療法をわかりやすく 説明(インフォーム)し、患者さんの理解と同意(コンセント)が得られたうえで治療にあたるよう努めています。 には気軽に相談にのってくれます。

気 か か れ る

す。病気以外でも何か健康に不安を感じたとき 比較的、待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で

医 連

携

止めることが可能です。

とした異変でも早期に発見し、病気の進行をくい 慣、病歴などを把握しています。そのため、ちょつ

適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。 人院や精密検査、高度な治療が必要な場合には

かかりつけ医は、患者さんや家族の体調、生活習 病気の早期発見、早期治療



かかりつけ医を選ぶポイント

- 病気のことや治療内容をわかりやすく説明してくれるか。
- 自分が気兼ねなく素直に話せて、それを親身になって聞いてくれ、 質問に対して納得のいくまで丁寧に答えてくれるか。
- 職員の印象や院内の清潔度など、診療所の雰囲気はどうか。
- できれば家や勤務先の近くにあり、地域医療に積極的に取り組んでいるか。
- 紹介状などを快く引き受け、必要に応じて専門医を紹介してくれるか。

高度先進医療の機能を持った大病院は、かかりつけ医から紹介状をもらったときや救急時に利用しましょう。 普段の病気は、まず、かかりつけ医を受診しましょう。

これからの社会が、すべての人に

とって豊かで、安心して、幸せを実感できるものであるためには、一人ひとりの健康を守る医療・保健・福祉サービスの充実が不可欠です。また、すべての人が、住み慣れた地域で、最愛の家族や友人に囲まれ地域で、最愛の家族や友人に囲まれ安心して暮らすことが「地域医療」の理念です。こうした地域医療において、中心的な役割を担うのが「かかて、中心的な役割を担うのが「かか

りつけ医」です。

指しています。

重度の要介護状態となっても住み しい暮らしを続けるために必要な 支援体制を、2025年までに整 えることを目指しています。このシ えることを目指しています。このシ えることを目指しています。このシ えることを目指しています。このシ はる話ケア」では、高齢者が



~私たちの「かかりつけ医」体験談へ

かかりつけ医に定期的 に通うことで、日々の不 調が大病になることな く解決できています。 (62歳・無職)

風邪の度に内科に行っていたが、 すぐぶり返していました。そんな時、 ある耳鼻科に行ったら、"副鼻腔炎・ 扁桃腺炎"と細かな診断をしてく れ、細かな要望に沿った薬を処方し てもらえました。ここをかかりつけ医 にしようと思いました。(33歳・会社員)

うに、住まい・医療・介護・予防・生

慣れた地域で暮らし続けられるよ

活支援を一体で提供することを目

子どもが生まれてから "かかりつけ医"という 存在が当たり前になり ました。かかりつけ医がいるか、いないかで安心感が違います。 (29歳・主婦)

私には今、「かかりつけ 医」という存在がいません。何かあったときは、病 院探しからはじめなければ なりません。「一人暮らしだ し、いざというときどうなる のかな・・・」とふと不安に なります。(25歳・会社員)

かかりつけ医の努め

- 健康相談、学校医、産業医、各種検診の協力などの 社会的保健・医療活動並びに医師会活動に 積極的に取り組みます。
- 保健・介護・福祉関係者との協働に努めます。
- 地域の一員として地域住民の皆さんと 信頼関係構築に努めます。
- 患者さんには全人的に接し、 プライマリーケアにも努めます。
- 病院や他の診療所との連携により、 継ぎ目のない医療を目指します。
- 高齢者が安心して自宅で生活できる在宅医療にも 取り組みます。
- 上記を達成するため、自己の専門分野も含めて 日常の研修に積極的に参加し、 「福岡県医師会認定総合医認定証」を取得します。

行ってまいりました。 医であるという認識のもと活動を の一員として信頼されるかかりつけ りつけ医宣言」を行い、会員が地域 成18年には全国に先駆けて「新かか

日

進月歩する医療に対して、医

研鑽に励みながら、日常診療だけで に参加しています。このように自己 師は日頃から多くの研修会や学会 度を創設しました。 会認定総合医(新かかりつけ医)

かりつけ医」の普及に取り組み、平 福岡県医師会では、従来から「か

がこの制度です。多くの方にかかり 医療を提供することを目的として つけ医を持っていただき、信頼される を行っている医師を認定しているの

そして、この度新たに福岡県医師

休日夜間診療などの地域保健活動 なく、地域において、学校医や検診、

04

整形外科の現場から

腰痛や関節痛の予防のために、若い頃から運動を心がけましょう

「最近、背が縮んだ感じがする」、「背中が重い」、「腰が痛い」と感じたことはないでしょうか。これらの場合、骨がもろくなっていることや、微小な骨折が起こっている可能性があります。脊椎のレントゲンだけではなく、骨粗しょう症の検査を含めて、かかりつけの医療機関を受診しましょう。また、症状を感じていない方も、口コモティブ症候群に注意しながら、口コモティブ体操をお勧めします。

ロコモティブ体操(ロコトレ)はこちらからチェック

https://locomo-joa.jp/check/locotre/



小児科の現場から

水痘(水ぼうそう)の予防接種が 無料でうけられるようになりました

毎年、冬から春にかけて水痘が流行し、死亡者が出ている状況を受け、 今年10月から水痘の予防接種が定期接種に追加され、無料で受ける ことができるようになりました。基本的な対象者は1歳児と2歳児で、3か 月以上の間隔をあけて2回接種しますが、市町村によって詳細が異なり ます。接種の実施については、かかりつけ医師と相談してください。



それぞれの専門医からアドバイスします。病気になる前に気をつけたいことや各科目の最新情報を



予防接種の現場から

高齢者を対象とした定期接種

肺炎は、日本における死因の第3位(2010年時点)であり、年間約12万5000人の方が亡くなっています。とくに65歳を超えると死亡率は急激に上昇します。2014年10月より、高齢者の肺炎球菌が定期接種に追加され、公費による一部助成が受けられるようになりました。また、今年もインフルエンザのシーズンを前に、10月よりインフルエンザの定期接種が開始されます。どちらもお住まいの市町村によって、実施年齢や負担金などの詳細が異なりますので、かかりつけの医師に相談の上、早めに接種し予防しましょう。

耳鼻科の現場から

気づきにくい滲出性中耳炎

乳幼児~小学校低学年に多く、テレビの音を大きくしたり、後方から声をかけても反応しない、大声でしゃべる、ぽーっとしている様で聞いているのか分からない状態。中耳炎でも痛みがなく、中耳の中に滲出液が溜る病気で、親や周囲の人が早く気付いてあげることが大切です。



🔪 県 民 の 皆 様 へ 、福 岡 県 医 師 会 の 活 動 をお 知 ら せします 。 🖊

0

「メディペチャ」の記念監を発行します」



2003年から10年間、数百名におよぶ医療モニターと、福岡県医師会の医師たちが語り合った内容を一冊の本にまとめ、発行します! 「患者 VS医師」の歴史を変え、未来の医療を明るくする"メディペチャ"のすべてがわかります。

※メディベチャとは…県民の皆様と医師が、医療についてベチャクチャおしゃべりする会です。毎年、県内4地域(北九州・福岡・筑豊・筑後)にて、医療モニターとなっていただいた県民の方より、ご意見を伺います。

- □ 書籍名/患者と医師のメディペチャ~医療のことホンネで語り合ってみた~
- □ 発行元/株式会社ケンイ
- □ 発行日/年内(予定) □ 定 価/1,000円(税別)
- □ 発 売/株式会社ケンイ TEL:092-431-4847

医療よろず相談電話

皆様の健康・医療に関するご相談等について毎週木曜日午後5時~午後7時までの2時間、直接医師とお話が出来ます。(第3木曜日を除く)。都合により中止する場合もございますので、予め御了承下さい。







県民健康づくりセミナー

毎月第2火曜日14時より、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会などと共に健康と医療に関するセミナーを県医師会館にて行っています。参加無料、予約不要です。皆様お誘いあわせの上、お越しください。

- □ 日 時/毎月第2火曜日 14:00~
- □ 会 場/福岡県医師会館

(福岡市博多区博多駅南2-9-30)

□ 参加費/無料(予約不要)



最新情報チェックは、 公式Facebookページで

医師会活動の報告、イベント情報の他、休日当番医のご案内など皆様にお知らせしたい情報を随時掲載中。皆様の、シェアや「いいね!」をお待ちしています。気軽に医師会情報を入手してくださいね。

福岡県医師会フェイスブックページ

https://www.fukuoka.med.or.jp/



4

こんなときどうする!?

とっさのときの レスキュ

色んな事に気を配っていても、 何が起こるかわからないもの。 とっさのときに正しい判断を取るかどうかで

まずは切り口を流水でしっかり洗ってば い菌を流します。その後、清潔なタオル やキッチンペーパーなどで患部を覆い、 ぎゅっと5分押え続けます。それでも血 が止まらないようだったり、傷が深い場 合は医療機関を受診しましょう。





どもが物を飲み込んだ

まず、何を飲み込んだのか把握しましょう。医薬品、洗浄剤、殺虫剤、灯油などを飲んだとき、 ぜいぜいしたり咳き込んだりするとき、顔色が悪い時はすぐに医療機関を受診します。受診の 際は、何を飲み込んだかわかるよう、その成分が分かるような説明書や箱、ビン、あるいは飲 み込んだおもちゃと同じ物などを持参してください。

また、受診の必要性を判断できない場合は、#8000番(小児救急医療電話相談)で毎日 19時~翌朝7時まで看護師に相談していただくことができますので、ご利用ください。

ひきつけた(けいれん)

「ひきつけ」とは自分の意思とは無関係に手や足が突っ張り、硬直する状態のことを いいます。痙攣が始まったら、平らなところに寝かせて衣服を緩め、落ち着いて時間 を計りましょう。初めての痙攣や、5分以上続いたり、反応がなかったり、吐いたり、い つもと違う様子が見られたらなるべく早めに救急外来で診てもらいましょう。



現在診療中の医療機関はどこ?

日曜夜に診てほしい

医療機関、医療相談窓口は、「ふくおか医療情報ネット

検索 で検索!

※救急医療情報センターでも医療機関をご案内します

TEL 092-471-0099 24時間受付

休日・夜間対応急患センター TEL 093-522-9999 北九州市立夜間・休日急患センター 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1 TEL 092-847-1099 福岡市急患診療センター 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9 糸島市休日夜間急患センター TEL 092-329-1190 〒819-1112 糸島市浦志532-1(糸島医師会病院東隣) 宗像地区急患センター TEL 0940-36-1199 〒811-3431 宗像市田熊5丁目5-5(宗像地域医療センター1階) 朝倉地域休日夜間急患センター TEL 0946-23-0077 〒838-0069 朝倉市来春422-1 (朝倉医師会病院内) TEL 0930-26-1399 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1 (行橋京都メディカルセンター) 行橋京都休日夜間急患センター

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

、次号は、2月頃発行予定です/