

連携室だより

北海道社会事業協会小樽病院 地域医療連携室
小樽市住ノ江 1-6-15 TEL0134-21-5717 (直通)
第4号 平成22年1月30日発行

上手な病院のかかり方



★ かかりつけ医を持ちましょう

● かかりつけ医とは、どんなお医者さんですか？

あなた自身やご家族の生活環境・健康状態等を把握して、身近な存在として、気軽に相談できるお医者さんです。

● かかりつけ医を持つと、どんないいことがありますか？

- ・ 日頃から、継続して通院することで、あなたの病歴や体質などを把握しているので、安心して受診することができます。
- ・ 通院が困難な状況の場合は、往診していただけたところをかかりつけ医に選ばれると、必要に応じて自宅で診察が受けられます。
- ・ 専門的な検査・治療が必要となった時、かかりつけ医からの紹介状を出してもらい（200床以上の基幹病院を）受診すると、初診時に**特定療養費**がかかりません。

※ **特定療養費**とは・・・紹介状を持たずに200床以上の基幹病院を受診する際、初診時に自己負担分とは別に自費として、お支払いいただく事が健康保険法で認められているものです。

（当院は消費税込み 1.050 円です）

当院は240床の基幹病院です。当院を受診される場合は、できるだけかかりつけのお医者様から紹介状を出していただき、ご来院されることをお勧めします。

又、**紹介状をお持ちの患者様**につきましては、**地域医療連携室**で**診療の予約**もお受けしておりますので、ご利用ください。

★ メモを活用しましょう

診察室を出てから、こんな経験はありませんか？

- ・ 「〇〇の事を言い忘れてしまった。」
- ・ 「〇〇を訊こうと思っていたけど、
訊きそびれてしまった。」等

病状や、医師への質問事項などは、あらかじめメモしておくことをお勧めします。



● 良い治療を受けるためには、適切に自覚症状を伝える事が大切です。

又、医師の説明で、理解できない事や疑問は、遠慮なく訊いて、不安が残らないようにしましょう。

★ **現在のんでいるお薬や過敏症がある方は、必ず伝えましょう。**

- 「お薬の手帳」をお持ちの方は、受診の際に必ずご持参ください。
・他の病院から出ている薬と重なってしまったり、飲み合わせ等で、薬が効き過ぎたり効きにくくなったりする事を防ぐ事ができます。



★ **診察受付時間を確認し、時間内に受診しましょう。**

- ※ 休日・深夜等の時間外は、割増料金の加算等があり、費用負担が大きくなります。又、診療・検査等の体制も十分に整えられない場合もあります。

★ **定期的に健診を受けましょう。**

- 病気の早期発見・治療につながり、生活習慣病についても、予防・改善を図ることができます。

- ※ 当院では、健診係（内線 1119）で健診の予約をお受けしております。
健康診断・生活習慣病予防健診・日帰り人間ドック等のコースがあります。
検査内容・費用等については、健診係にご相談下さい。



☆BMI (ボディ・マス・インデックス)

身長と体重から肥満度を出してみましよう。肥満度は体脂肪量の目安です。

$$\frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}} = \text{BMI}$$

| BMI | 判定 |
|------------|--------|
| 18.5 未満 | 低体重 |
| 18.5~25 未満 | 普通体重 |
| 25~30 未満 | 肥満 1 度 |
| 30~35 未満 | 肥満 2 度 |
| 35~40 未満 | 肥満 3 度 |
| 40 以上 | 肥満 4 度 |

日本肥満学会による肥満の判定基準



ちよこつと話...

以前、ケアマネジャーをしていた時、担当をさせていただいている方の100歳を迎えるお誕生日をお祝いさせて頂く機会が何度かありました。天災・人災・病気に事故、そして戦争とあらゆる難を乗り越えられて100歳を迎える・・・これって『奇跡』だと思いませんか!?

長寿社会と言われるようになって久しく、確かに人間の寿命は延びてきています。そして長寿は人類の夢だったはず? 長生きが「幸せ」と思えるような社会を目指し、『奇跡』までの軌跡が心豊かなものでありますように・・・ (-.-;) (W)

編集後記： 新しい年を迎え、気持ちも新たに頑張りたいと思っています。それにしても最近の気温の変動は、なんでしょうか。ツルツル⇒ざくざくなど路面状態が変わりやすいので、皆さん転倒・骨折しないよう気をつけましようね。今年もよろしくお願ひします。(や)