



かかりつけ医をもちましょう

新型コロナウイルスワクチンを接種する際に『かかりつけで受けてください』と言われ困った方はおられませんか？ 健診の際に『かかりつけは決まっていますか』の質問に、『病院にかかることがないから…』と言われる方が少なからずおられます。

かかりつけ医とは？

家庭医と言ってもいいのですが、日本医師会のホームページには“健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のこと”とあります。つまり、今現在、病気であるかに関係なく、身近にいて、何かあればすぐ相談できる存在、ということになります。

今、健康ならば「かかりつけ医」はいらないのか

「ずっと病院にはかかってないし、体の調子も悪くないよ」という方は幸せですね。しかし、実際はいつ病気になるか分かりません。苦しく、しんどい状態での病院探しは大変です。いざというときに、その対処が定まっていることは有意義で、かかりつけ医を決めておくことは大切です。



本当に健康でしょうか

高血圧や脂質異常症などの生活習慣病は、脳卒中や心筋梗塞につながる怖い病気です。しかしほとんど症状がないため、知らずにそのまま放置している方が多いのが現状です。かかりつけ医を持って、早めに相談しながら生活を考えていくことが、将来の大病を防ぐことになります。

ご自身の健診結果を、もう一度見直してみてください。まだ薬を飲むほどではないかもしれませんが、医師と相談して生活習慣を変えていかななくてはならないかもしれません。その場合は、是非かかりつけ医を決めて相談していくことが大切です。



とりあえず病気のない場合は



既に内科受診中の方は、そこが「かかりつけ医」で基本的に問題ありません。幸いにもこれまで受診機会がなかった方は、まずは自宅や職場の周辺でかかりやすそうな病院や診療所を探しておきましょう。自分自身であらかじめ「健康上の問題が起こったら、この診療所を受診する」などと決めておくことが大切です。

日常的に受診する必要はありませんが、健診結果が悪かった時に見てもらって相談するなど、すぐに生活習慣改善につなげられるようにしておくことが、将来の大病を防ぐために重要なのです。

