

お医者さんにかかるときの5つのポイント

①かかりつけ医を持ちましょう

日常的な病気の治療や、医療相談などに応じてもらえる、かかりつけ医を持つことは大切です。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医を訪ねるようにしましょう。

③ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同等の効果で価格が安いというメリットがあります。医師や薬剤師と相談しながら、積極的に活用しましょう。

⑤薬の飲み合わせに注意しましょう

薬は飲み合わせによって、副作用が生じる場合があります。「お薬手帳」を1冊にまとめたり、服用中の薬を医師や薬剤師に伝えるなどして、不要な薬をもらわないようにしましょう。

②重複受診はやめましょう

同じ疾患で、複数の医療機関にかかる「重複受診」はやめましょう。医療費が増加するばかりではなく、検査や薬の重複などで、体に悪影響を与えてしまう心配があります。

④休日・夜間の受診は控えましょう

休日や、夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者さんのためのもので、医療費は割増料金がかかります。緊急時以外は、平日の時間内に受診することを心がけましょう。

お子さんの急な病気の際は「小児救急電話相談（#8000）」をご利用ください

夜間や休日に、お子さんが急な病気で心配になったら、小児救急電話相談を利用することを考えましょう。小児科医や看護師から、お子さんの症状に応じた適切なアドバイスが受けられます。

#8000は、携帯電話・スマートフォンからもつながります。

小児救急電話相談→#8000

※ダイヤル回線、IP電話および
光電話の場合には
TEL096 (364) 9999

ちょこっと健康コーナー

〈適正体重について〉

みなさん、ご自身の適正体重はご存じでしょうか？

適正体重を知るうえで指標となるものにBMI（体格指数）があります。BMIは次の計算式で求めることができ、目標とするBMIは年齢により異なります。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

体重が増えBMIが高くなりすぎると、生活習慣病（糖尿病や高血圧、脂質異常症など）の原因となり、長期にわたりその状態が続いてしまうと、心血管疾患や脳血管疾患、がんのリスクが高まることが分かっています。逆に痩せすぎてBMIが低すぎて

も免疫力の低下から病気にかかりやすくなったり、筋肉量の減少から高齢者では骨折・寝たきり・認知症のリスクが高まります。

まずは毎日体重を測る習慣をつけることをおすすめします。そしてご自身の適正体重を知り、適正体重が維持できるよう毎日の生活習慣を見直してみましょう。

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

※最も病気にかかりにくいとされているのはBMI22です。