

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。

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。

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。

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。

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

卒煙のすすめ

たばこの煙には7,000種類以上の身体に悪影響を及ぼす化学物質が含まれ、その中には発がん性物質「がんを誘発する物質」も含まれます。

また、たばこを吸う人だけでなく、たばこを吸った人が出す煙が空気を漂い（副流煙）、たばこを吸わない人（喫煙を望まない人）に受動喫煙を起こさせます。副流煙にも発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれているため、肺がんや虚血性心疾患などの健康被害が生じるとされています。

また、喫煙後も、しばらくは、呼吸から有害物質が排出されており、周囲への配慮を要します。

なお、煙を出さない加熱式たばこは、たばこ葉を使用するため、従来の紙巻きたばこと同様に健康への悪影響が懸念されており、電子たばこは、ニコチンを含まないものであれば、比較的健康への影響は少ないと考えられています。

自分自身のため、みんなのため、卒煙を考えてみてはいかがでしょうか？