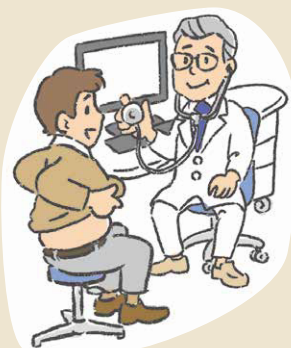




あなたの 健康デザイン度 チェック!!

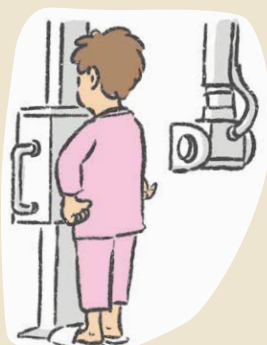


A ちょっと体調の悪いときに
気軽に相談できるお医者さんは
いますか？

☐ はい ☐ いいえ

B 健康診断やがん検診を
定期的に受けていますか？

☐ はい ☐ いいえ



G いつも行く歯医者さんは
いますか？

☐ はい ☐ いいえ



C お医者さんに相談したいことを
ちゃんと伝えられますか？

☐ はい ☐ いいえ

H その歯医者さんには痛くなくても
定期的に通っていますか？

☐ はい ☐ いいえ



D 運動や食べ物など
自身の健康には
気をつけていますか？

☐ はい ☐ いいえ



I ご自分や家族の介護が必要に
なったときに相談できる場所を
知っていますか？

☐ はい ☐ いいえ



E 家の近くに気軽に相談できる
薬局はありますか？

☐ はい ☐ いいえ



J 自分がどう生きたいかを普段から
誰かと話していますか？

☐ はい ☐ いいえ

「はい」と答えた数は
いくつありましたか？



この「健康デザイン度チェック」は、日々の暮らしのなかに、どのぐらい健康の質を上げる環境をつくっているかをチェックするものです。

健やかに自分らしく生活する上で、地域の医療をうまく活用することがポイントになります。「あれっ？ 大丈夫かな？」と感じる項目があった方も、「おれは病気にならないから」とか「わたしは病院はきらいだから」と思っている方も、中面をご覧ください。“すみだ”で皆さんの健康をサポートする医療連携チームのメンバーが、地域医療の活用術を伝授します。

次ページに続く▶

医療連携チームの
皆さんに聞きました。

すみだの地域医療

かかりつけ医

かかりつけ歯科医

かかりつけ薬局・薬剤師

3つの「かかりつけ」を もちましょう

体調不良を感じたときに、まず最初に相談する診療所や病院の医師のことを「かかりつけ医」と呼びます。身近にいて、話をしっかり聞いてくれて気軽に相談ができる、いわゆるホームドクターです。さらに、「かかりつけ医」だけではなく、歯や口の診療や日ごろの口腔ケアをしてくれる「かかりつけ歯科医」や、薬や健康の相談ができる「かかりつけ薬局・薬剤師」をもてば、大きな安心になります。

在宅療養が必要な場合にも、地域の介護チームと連携して、あなたをサポートします。

- 虫歯や歯周病の診療
- 継続的な口腔機能の管理
- 歯科健診

- 精密検査や専門的な治療が必要な場合は専門医の紹介

- 地域の介護チームと連携
- 訪問歯科診療

「かかりつけ」のを見つけ方のコツ

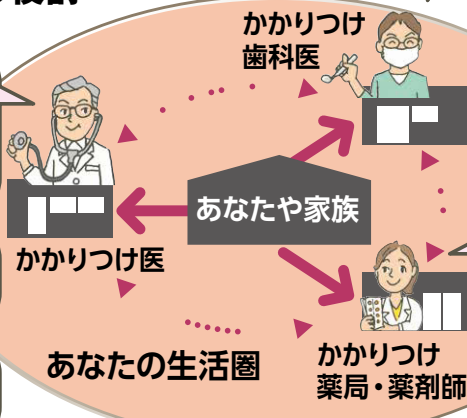
- ① アクセスしやすく、近所の評判がいいこと
- ② あなたの話をしっかり聞いてくれて、気軽に相談できること
- ③ 病気や治療、薬などについて分かりやすく説明してくれること
- ④ 休日や夜間など、必要なときに対応できるサポート体制があること
- ⑤ 地域の関係者(訪問看護、高齢者支援総合センターなど)と、連携できていること

「かかりつけ」の役割

- 風邪などの診療
- 健康相談
- 予防接種
- 健康診断

- 精密検査や専門的な治療が必要な場合は専門医の紹介

- 地域の介護チームと連携
- 往診や訪問診療



- 処方薬・市販薬の提供
- 服薬状況の管理
- 介護用品、衛生材料の提供
- 食事療法や運動療法の相談
- 健康相談

- 地域の介護チームと連携
- 薬剤師訪問サービスなど

Q 何科を選べばいいでしょう?

アクセスしやすいことが第一

かかりつけ医は、何科の医師でも問題ありませんが、不安のある病状があれば、その専門分野を得意とする医師も良いと思います。

新たにかかりつけ医を探す場合は、健康診断の受診や健康相談をきっかけにするとよいでしょう。



高橋英理 先生
墨田区医師会
向島医院 副院長

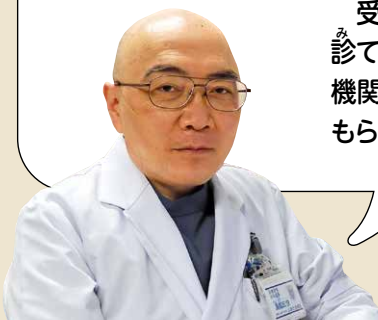
かかりつけ医 Q&A

Q 紹介状って何でしょう? 自分で先生や病院を選べないのですか?

紹介状で専門医の受診を橋渡しします

一般に「紹介状」と呼ばれているのは「診療情報提供書」といって、他の医療機関や専門家にお願いした方がよいと医師が判断した場合、患者さんやご家族の希望で転院する場合に作成します。「診療情報提供書」には、具体的な医療機関・診療科・医師名を記載するのが原則とされています。

受診を希望する医療機関や医師があれば、現在診てもらっている先生とよく話し合って、その医療機関、その先生宛の「診療情報提供書」を作成してもらいましょう。



湯城宏悦 先生
墨田区医師会
山田記念病院 診療部長



Q 新型コロナウイルス感染症が心配で 受診や予防注射を控えています。 地域の診療所は安全ですか?

ためらわず、受診してください

医師や看護師の指導の下に運営されている病院や診療所は、もともと感染症対策の整った場所と言えます。

持病の治療が不十分であることも、新型コロナウイルス感染症の重症化の要因とされています。あらゆる病気をしっかり管理することが、これからも元気で過ごすためにとても重要です。また、予防接種も重大な病気を予防するために必要なものです。ためらわずに受診しましょう。



Q 大きな病院の方が 安心なのは?

かかりつけ医ができるだけ早く 適切な治療につなげます

専門的な治療や精密検査が必要になったときには、かかりつけ医から適切な病院を紹介してもらいましょう。直接大病院に行っても、長時間待たされたり、かえって医療費がかかることもあります。また、多くの人が大病院にかかってしまうと、緊急を要する重症患者さんの診断や治療の時間を圧迫することにもなります。

私を含めて診療所の医師たちは、地域の皆さんの体の不調を早期のうちに何とかしたいと考えています。大病院より敷居は低いと思いますので、体に不調があったら早めに受診してください。

野口雄五 先生
墨田区医師会
のぐち耳鼻咽喉科 院長



オンライン診療の整備が進みつつあります

オンライン診療は、新型コロナウイルス感染症の診療において、接触せずに医師の診察を受けられることで注目されています。もともと糖尿病や高血圧などを治療中で、病状の落ち着いた患者さんが、来院による対面診療と組み合わせて利用していたものです。

スマートフォンやパソコンの画面を通じて医師と話して薬の処方を受けることができたり、軽い風邪症状の相談などには便利でしょう。すべての患者さんに適用できるものではありませんが、オンライン診療ができるかどうかは、かかりつけ医に相談してみましょう。

木村揚 先生
墨田区医師会
木村医院 理事長

100%活用術

かかりつけ歯科医 Q&A

Q かかりつけ歯科医をもつ メリットは？

定期的な通院がお口や 全身の健康につながります

むし歯と歯周病、どちらも進行すると元に戻せなくなります。また、入れ歯は長い間使用しているとあわなくなり、会話や食事に支障がでる可能性があります。いずれも初期には症状を感じにくいです。

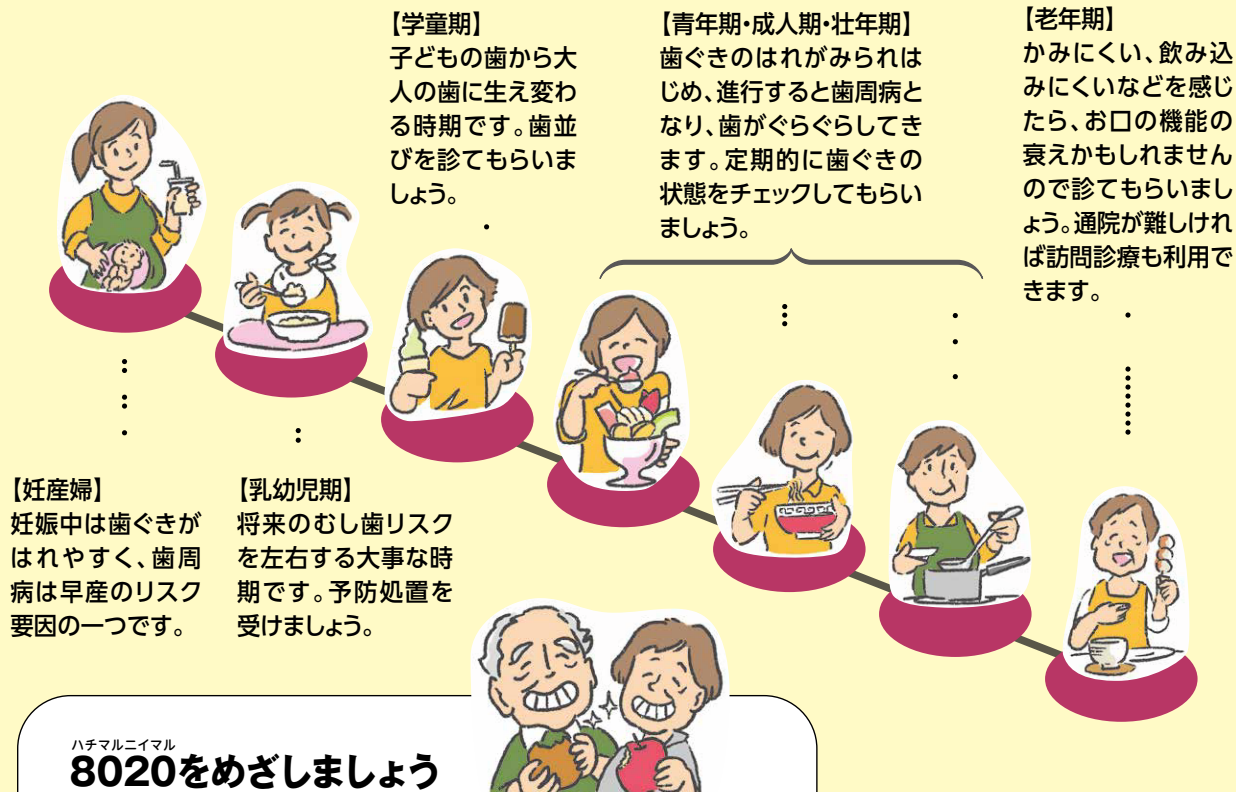
普段から定期的に歯科に通院しておけば、小さな変化でも気づいてもらえます。ちょっとした症状でも、歯科衛生士、歯科医師にぜひご相談ください。

また、ウイルスで弱った身体に、お口の中のばい菌が悪さをするという報告もございます。歯科診療所も感染症対策しておりますので、安心して受診してください。

田村昌平 先生
東京都向島歯科医師会
たむら歯科 院長



かかりつけ歯科医をライフステージごとに活用



ハチマルニイマル

8020をめざしましょう

年齢が進むと、どうしても歯を失う方が増えます。たとえ1本でも失ってしまったなら、かむ能力は落ちます。「8020運動」は、80歳になっても20本の歯を残そうという運動です。20本以上残っていれば、かむ能力は保てるという事からですが、残っている歯の状態も大切です。「最期まで自分の口でおいしく食べる」ことを目標に、かかりつけ歯科医はお手伝いしていきます。



松田浩 先生
東京都本所歯科医師会
松田歯科医院 院長



かかりつけ薬局・薬剤師 Q&A

Q かかりつけ薬局・薬剤師さんをもつ メリットは？

複数の医療機関から処方された薬を まとめて管理できます

あなたが使用している処方薬や市販薬の情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用がないかを継続的にチェックし、サポートします。ですから、専門の病院にかかる場合にも、調剤薬局は生活圏内におくことをオススメします。

薬局では薬以外にも、ガーゼなどの衛生材料や介護用品、栄養補助食品などを扱っています。薬のことだけでなく、健康や介護のことをいつでも相談できる薬局が「かかりつけ薬局」です。

かかりつけ薬局・薬剤師 をもつメリット

- ① 一元的に薬の管理ができる
- ② 薬だけではなく、食事や運動療法の相談ができる
- ③ 薬局が開いていない時間帯にも電話等で対応ができ、外出が困難な場合には届けることもできる

地域の人が駆け込める薬局を 目指しています

病気になる前から、病気が治ったあとも、薬局では薬を通して地域のみなさんの健康を支えていきたいと考えています。お薬教室を開いたり、健康づくりや食事のアドバイスをしたりする薬局もあります。

カルテを見なくても顔を見るだけで体調が分かる、地域に根ざした薬局・薬剤師でいたいと考えています。

勝野純子 先生
在宅療養支援認定薬剤師
墨田区薬剤師会
りんご薬局立花店



医療連携のネットワークが すみだの魅力です

すみだの地域医療の良いところは薬剤師が医師や介護関係者と近い関係にあるところだと思っています。普段から情報共有を積極的に行っているため、在宅療養の現場で困っていれば、すぐに相談に乗ることができます。

あなたにとって何が一番大切か、広く見られる医療連携のメリットを生かしていきたいと思っています。

濱野明子 先生
墨田区薬剤師会
鐘ヶ瀬薬局



薬局とあなたを つなげるツール

【節薬バッグ】

飲み忘れたり、飲み残した薬はこのバッグに入れて薬局に持ってきてください。飲み残した理由を聞くことで、薬についての思い違いや、困りごとの解決につながることもあります。

※区内の指定薬局にて無料で配布。



【おくすり手帳】

薬の履歴が分かる大切な記録です。おくすり手帳は、複数の医療機関にかかっている場合も、ぜひ一人一冊にまとめて薬剤師に提出してください。



【救急医療情報キット】

救急時や災害時に救急隊が迅速に救急活動が行えるよう、医療に関する情報シートを入れて保管する容器です。

※区内の指定薬局にて無料で配布。

私たちと一緒に

未来設計図を描きましょう

椎名美恵子 さん
東京都訪問看護ステーション協会
訪問看護ステーションみけ



どう暮らしたいか、どう生きたいか、 普段から話しておきましょう

皆さんは、自分の人生や「もしも…」のときのことについて、家族や大切な人と一緒に考えたり話し合ったりしたことはありますか？

もし、交通事故に遭って重傷を負ったら…。ある日突然、脳や心臓の病が襲ったら…。病院に運ばれるそのときに、どんな治療やケアを受けたいか、延命治療はどうしたいか…。そんな大事なことを焦って決めたくはないですよね。あなたが自分の意思を伝えられる状態でなければ、家族やあなたの大切な人も、きっと混乱して迷うはずです。

あなたの家族や大切な人、あるいは医師や介護のスタッフに、どんな治療を受けたいか、どこ

でどんな最期を迎えたいか、あなたの希望を伝えておきましょう。

家族や大切な人に、自分の人生のことを話すのは、気恥ずかしかったり、頑固になったり、素直に話しづらかったりするかもしれません。お風呂に入ってゆったりしているときや、散歩に出かけたときなど、「こんなふうな時間がいいね」ということからでもかまいません。日ごろから話をしておくことが大切です。思いついたら話しておくぐらいでも良いかもしれません。

あなたの人生は あなただけのものですか？

「誰にも迷惑をかけたくない。一人で気ままに生きたい」、「人の世話になるぐらいなら死んだ

方がまし」…。

私たちが在宅療養中の患者さんからよく聞くことばです。あなたが家族や大切な人の立場だったら、ほんとうに迷惑と思うでしょうか？ きっと悲しい気持ちになるに違いありません。自分らしく生きることは自分勝手に生きることとは違いますよね。

家族で話し合うことが難しければ、私たち医療と介護の連携チームが、一緒に考えます。フラットな立場から皆さんの考えを整理したり、思いをかなえるためにサポートします。

自分らしく輝き続けるために、どんな状況でも生き生きと暮らすことを一緒に考えましょう。

こんな質問からはじめましょう

いちばん大切にしているのはどんな時間ですか？



幸せを感じるのとはどんなときですか？



誰と一緒に時間がいちばん楽しいですか？



これからかなえたい夢は何ですか？



これだけはいやと思うのはどんなことですか？



いざというとき自分の代わりに判断して欲しい人は誰ですか？



すみだの医療連携チームが あなたや家族を サポートします。

健やかに自分らしく暮らすことを支えるため、すみだの医療連携チームがあなたや家族をサポートします。一人で考えるのではなく、かかりつけ医をはじめとした地域のサポーターに思いを伝えてください。

ワンチームで 病気と生活とを診ます

病気だけではなく、患者さんの生活や家族の生活も診るのがかかりつけ医と考えています。もちろん生活を診るためには、医療、福祉、介護、行政とひとつのチームを作って患者さんを支えることが必要です。かかりつけの患者さんについては最期までワンチームで診させていただきますと思います。



山室 学 先生
墨田区医師会
隅田川診療所 院長

未来設計図を実現するための お手伝いをします

私たちケアマネジャーは、かかりつけや高齢者支援総合センターと連携して、皆さんと一緒に未来設計図を実現するためのサポートをしていきます。あなたやあなたのご家族に介護が必要になったとき、どのようなサービスを利用することができるのか、費用がどの程度かかるかなど、まずはご相談ください。



蛸谷典子 さん
すみだケアマネジャー連絡会

「ゆりかごから墓場まで」 健康の保持増進をお手伝いします

私たち保健師は、お子さんが生まれる前から人生の最期を迎えるそのときまで区民の皆さんの健康を幅広く支える地域の医療専門職です。「病気じゃないけど何か心配…。」「健康に暮らすにはどうしたらいいの?」そんなモヤモヤした思いにも、寄り添って一緒に考えていきます。

墨田区は医療や介護の連携がとれている地域です。私たち保健師や区の職員もそのチームの一員です。ご自身や家族の健康のことなど、ぜひ気軽にご相談ください。



平山千富
墨田区福祉保健部
保健衛生担当副参事(保健師)

すみだ医療連携ニュース

発行 令和3年2月
墨田区
事務局 墨田区保健計画課
☎03 (5608) 1305
公益社団法人墨田区医師会
☎03 (3611) 0068

企画・編集 令和2年度墨田区医療連携推進事業普及啓発検討チーム
公益社団法人墨田区医師会
公益社団法人東京都向島歯科医師会
一般社団法人東京都本所歯科医師会
一般社団法人墨田区薬剤師会
一般社団法人東京都訪問看護ステーション協会
すみだケアマネジャー連絡会