

日頃から適切な医療のかかり方を意識していただくことで、医療費の節約や医療の現場を守ることができます。

あなたが既にやっていること、これからできることを見つけてみましょう。

ポイント 1 かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態を日頃からよく知っていて、健康に関して何でも相談できる、身近な医師のことです。

かかりつけ医はあなたが選びます。診療科も問いません。「話しやすく、相談しやすい」「通いやすい場所にある」など、自分に合った診療所や病院を見つけましょう。



かかりつけ医を受診するメリット

- 不安なときに気軽に相談できる
- 健康状態を継続的に把握してくれる
- 症状に応じて専門機関へ紹介してもらえる



かかりつけ医からの紹介状なしで大病院を受診すると？

かかりつけ医からの紹介状がないまま、いきなり大病院を受診すると、「特別料金(全額自己負担)」が発生します。

検査費用や時間も余計にかかってしまうことがあるため、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

ポイント 2 同じ病気でいくつもの医療機関を受診するのを控えましょう

同じ病気でいくつもの医療機関を受診することは「はしご受診」と呼ばれます。病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、検査のやり直しのために、自己負担が増えます。

重複する検査で体の負担になるだけでなく、薬の重複投与により副作用等を引き起こす心配もあります。



かかりつけ薬剤師・薬局は、あなたの身近で、薬のことだけでなく、介護、健康管理等についても気軽に相談できる薬剤師・薬局のことです。

かかりつけ薬剤師・薬局を決めておくと、処方せんの情報がまとまるため、薬の情報を管理してもらうことができ、安全に薬を飲むことができます。



かかりつけ薬剤師・薬局でできること

- 服薬歴、副作用などの継続的な把握
- 重複服薬の有無、飲み合わせ、薬の量などの確認
- 健康に関する相談



お薬手帳は“1冊にまとめて”活用しましょう

- 過去に処方されたお薬がわかります →旅行や災害等のときにも役立ちます
- 持参するとお薬代が安くなります ※同じ薬局を3か月以内に再び訪れ、お薬手帳を持参した場合



必要以上の多剤(6種類以上)の服用は危険を招くことがあります！

多くの薬を服用すると、副作用の危険性が高くなるといわれています。

高齢者に起こりやすい副作用は、ふらつき、転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5種類以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。

年齢を重ねると、いくつかの病気にかかることで薬の種類や量が増えることがあります。

また、内臓機能の低下により、薬の作用が強く現れる場合や副作用が起こりやすくなる場合があります。自己判断での服薬の調整や中止は絶対にやめましょう。

正しい服用が難しい場合は、医師・薬剤師に相談しましょう。



薬の飲み忘れ・間違い防止の工夫

- お薬カレンダー
- お薬ケース
- 家族に協力してもらう
- 1回分毎の分包(一包装)



こんな時は必ず相談を！

- つい飲み忘れる、薬がたまってしまう
- シートから出せない、飲みづらい
- 副作用が怖くて飲めない
- 薬が効きすぎるので、飲まない