



禁煙は愛！

健康かわら版

-第8号-

発行日：平成22年3月15日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

かかっていますか？



いざ体調が悪い時、皆さんはどうしてますか？まずは市販薬を飲んで様子を見る方も多いかと思いますが、それでも良くならない時は医療機関を受診することになります。

そんな時に受診する医療機関を決めていますか？それとも毎回違う医療機関を受診していますか？

かかりつけ医の紹介状（診療情報提供書）を持参するとスムーズに受診できるのです。また、家庭での看護や介護が必要な時在宅医療（往診）をしてもらったり、訪問看護師の派遣や介護施設の紹介などもしてくれます。そして何よりも身近にあって気軽に相談できること、学校や保健センターの検診、予防接種などで顔見知りなのが良い点だと思います。

たいがいの方は理容室や美容室のかかりつけを決めています。それは、いつもと違うお店では髪型がしっくりこなかったり、くつろぐことができないからだと思います。

医療機関も本質的には同じです。かかり慣れた医療機関を受診する時のほうがリラックスできるでしょうし、医師や看護師、受付の事務員さんとも気軽に話が出来ると思います。医療機関側もいつもかかっている方の状態はすぐに把握できるものなのです。

かかりつけ医の仕事は単に日常の診療だけではなくありません。家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスもしてくれ、入院や精密検査が必要な時は適切な医療機関や専門医を紹介してくれま

上手な医療機関のかかり方

- 保険証、診察券、受給者証などは忘れず持参しましょう。加入する保険が変わった時は受付に必ず申し出て下さい。
- 普段飲んでいる薬があったら持参するか、薬のメモ、お薬手帳を持参しましょう。
- 診察室で尋ねられること（気になる症状、その症状の頻度、大きな病気にかかったことがあるか、薬のアレルギーなど）はあらかじめ整理しておきましょう。
- 子どもがかかる時は症状や様子の分かる人が一緒に行くか、症状を書いたメモなどを持参しましょう。
- 症状が重い時は午前中の早い時間帯に受診しましょう。
- 休日や夜間は休日当番医や休日夜間診療所、救急指定病院を利用しましょう。
- 診察室を出る前にもう一度、言い忘れたこと、聞き忘れたことがないか確認しましょう。

塩谷地区休日夜間子ども診療室 18時30分～21時30分

5月 黒須病院 (028-682-8811) 4月 6月 塩谷病院 (0287-44-1155)

塩谷地区の休日当番医

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
4月	4日(日) 橋本医院 43-0406	大和田内科 45-2411	佐藤クリニック 681-7666	菅又病院 676-0311
	11日(日) 上田医院 43-7766	風見診療所 46-0656	仲嶋医院 681-7755	高根沢中央病院 675-1133
	18日(日) 池田クリニック 43-0207	植木医院 45-0558	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	深澤クリニック 676-0671
	25日(日) 村井医院 43-0064	尾形医院 45-2222	西内科医院 682-8920	中津川循環器内科クリニック 675-7521
	29日(木) 矢板南病院 48-2555	*	岡医院 681-1251	まなか医院 675-4123
5月	2日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	戸村医院 46-0022	檜山医院 682-2730	菅又病院 676-0311
	3日(月) 佐藤病院 43-0758	*	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	4日(火) 後藤医院 44-2323	*	根本医院 682-2800	阿久津医院 675-2511
	5日(水) 谷仲医院 48-0800	*	森島医院 682-2116	光陽台診療所 675-3388
	9日(日) 大島整形外科医院 43-5100	風見診療所 46-0656	大野内科診療所 682-3231	高根沢中央病院 675-1133
	16日(日) 尾形クリニック 43-2230	植木医院 45-0558	高瀬小児科医院 682-5511	深澤クリニック 676-0671
	23日(日) かるべ皮膚科小児科医院 43-1210	戸村医院 46-0022	花塚クリニック 686-7667	中津川循環器内科クリニック 675-7521
30日(日) 山田クリニック 48-1212	大和田内科 45-2411	氏家病院 682-2911	深澤クリニック 676-0671	
6月	6日(日) 西川整形外科 48-2552	尾形医院 45-2222	半田クリニック 682-3270	菅又病院 676-0311
	13日(日) 橋本医院 43-0406	風見診療所 46-0656	佐野医院 686-2002	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日) 上田医院 43-7766	尾形医院 45-2222	佐藤クリニック 681-7666	深澤クリニック 676-0671
	27日(日) 池田クリニック 43-0207	植木医院 45-0558	仲嶋医院 681-7755	中津川循環器内科クリニック 675-7521

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。

子ども診療室は月毎の当番制です。