

# かかりつけ医・ 歯科医・薬剤師

## ハンドブック

～ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・  
かかりつけ薬剤師はあなたの健康パートナー ～



札幌市

# 目次

---

- 1 はじめに ..... 1ページ
- 2 かかりつけ医とは ..... 2ページ
- 3 かかりつけ医に関するQ & A ..... 4ページ
- 4 医療機関の探し方 ..... 7ページ
- 5 かしこい患者になりましょう ..... 8ページ
- 6 かかりつけ歯科医を持ちましょう ..... 12ページ
- 7 かかりつけ薬剤師を持ちましょう ..... 13ページ
- 8 あなた自身の病気の情報 ..... 14ページ
- 9 あなたのかかりつけ医 ..... 15ページ
- 10 家族のかかりつけ医 ..... 16ページ

## ① はじめに

あなたは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を決めていますか。

普段からあなたの病歴や体質などを知っていて、医療のことで相談したいときに、頼りになるのが身近なかかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師であり、あなたの大切な健康パートナーとなります。

本ガイドブックは、皆様が、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師を決めることによって、健やかで安心した生活を送っていただけるよう、活用していただくことを目的として作成したものです。

## ② かかりつけ医とは

かかりつけ医とは、風邪などの病気や体の不調を感じた際に受診したり、自分の健康について相談したりする決まった医療機関(医師)のことです。

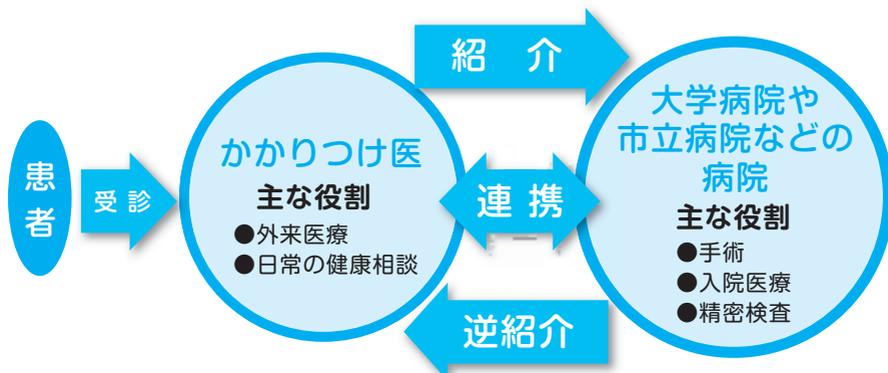
また、皆様の中には、かかりつけ医が対応できない治療や検査があるのでは？と疑問に思うかもしれませんが、その場合、かかりつけ医が病状に応じて適切な病院を紹介してくれます。



### ■ 医療機関同士の役割分担

患者が、必要な医療を受けられるようにするためには、医療機関同士の役割分担と連携が重要になります。

専門的な医療が必要な場合



軽症の場合や症状が安定した場合

## 紹介状とは？

正式には「診療情報提供書」といいます。患者の症状や病名、どんな検査・治療をしたか、病状の経過に加え、参考となる意見など、紹介先の医療機関での治療に必要な情報が書かれています。

患者にとっては、

- 紹介した医師と紹介先の医師の間で情報がきちんと共有される
- 重複した検査をしなくて済む など

のメリットがあります。

一方、救急患者などを除いて、**紹介状なく**大学病院や市立病院などを受診した場合、診察料とは別に料金を請求されることがあります。

## 病院と診療所の違いとは？

普段何気なく「病院に行く」と言っていますが、「病院」と「診療所」は医療法に基づき区別されています。

病 院・・・入院するための病床が20床以上の施設

診療所・・・病床が全くないか、19床以下の施設

### ③ かかりつけ医に関するQ & A

#### Q1 かかりつけ医はどうやって決めたらいいの？

以下のポイントを参考にいただき、患者自身でかかりつけ医を決めましょう。

#### ポイント

- 自宅や職場から近く通院しやすい。
- 質問に丁寧に回答してくれる。
- 治療や検査をする理由を分かりやすく説明してくれる。
- 病状に応じて適切な病院を紹介してくれる。
- 外来受診が困難な場合、往診・訪問診療に対応してくれる。



## Q2 かかりつけ医を決めるといいことがあるの？

かかりつけ医は、患者の体質、病歴や日頃の健康状態を把握していることなどから、患者にとって以下のメリットがあります。

### メ リ ッ ト

- 患者の病歴や体質、生活習慣等を把握してもらうことで病気の早期発見につながります。
- 食事や運動など日常の健康管理のアドバイスもしてくれます。
- 病状に応じて適切な病院を受診するための紹介状を書いてもらえます。
- 診察までの待ち時間が規模の大きな病院より短い場合があります。

## Q3 かかりつけ医を変更してもいいの？

かかりつけ医を変更することもできます。その際は、紹介状や診療録(カルテ)の写しを入手したほうがこれまでの経過などが分かり、スムーズに次の医療機関へ移行できます。

## Q4 診療科ごとにかかりつけ医を決めていいの？

それぞれ必要な診療科のかかりつけ医を決めることもできます。例えば、内科のかかりつけ医と眼科のかかりつけ医の2人のかかりつけ医としてもよいでしょう。

豆知識

3

### 治療方針に悩んだときは？

病気やけがの治療にはいくつかの方法があることが多く、主治医以外の医師の意見を参考にしたい場合、「セカンドオピニオン」を実施している医療機関に治療方針を相談することができます。

**セカンドオピニオン**とは、患者自身がより良い選択をするために、**主治医以外の意見を聞く**という方法であり、主治医を変更したり、治療を受けたりすることではありません。また、セカンドオピニオンを依頼する際には、事前に主治医に相談し、診療情報提供書や検査結果など(必要な物は、相談先の医療機関に要確認)を提供してもらいましょう。セカンドオピニオンを受けるための費用は保険適用外のため自己負担となり、医療機関によって異なります。概ね30～60分で1～3万円程度です。

場合によっては、治療や今後の方針などの選択肢が増えることがあります。最終的には患者(と家族)が治療方針を決定する必要があります。

#### ■セカンドオピニオンの費用の例

A 病院	21,600円(60分)
B 病院	32,400円(60分)
C 病院	10,800円(30分※延長30分毎、5,400円加算)

## 4 医療機関の探し方

### ●電話で尋ねる

診療科や所在地を特定して医療機関を探したいときの相談先として札幌市医療安全相談窓口があります。例えば、家から近いところなどの条件を伝えることで、患者自身が利用しやすい医療機関を探して紹介することもできます。

#### 《札幌市医療安全相談窓口》

この窓口では、診療科や所在地の希望に合わせて医療機関の案内を行っています。

◎電話番号:011-622-5159

◎受付時間:月～金曜日午前9～12時・午後1～3時  
(ただし、祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く。)

### ●インターネットで調べる

【医科】札幌市医師会「医療機関情報マップ」

・診療科や所在地、診療時間の希望に合わせて医療機関を検索できます。

<https://www.spmed.jp/medi-map/>



【歯科】札幌歯科医師会「さっぽろの歯医者さん探し」

・診療科や所在地、診療時間の希望に合わせて歯科医療機関を検索できます。

<http://sasshi.jp/dental-search>



【薬局】札幌薬剤師会加盟薬局MAP

・薬局の所在地や開局時間を確認できます。

<http://www.satsuyaku.or.jp/>



## ⑤ かしこい患者になりましょう

医師に治療内容の決定をすべて任せるのではなく、かかりつけ医と信頼関係を築き、より健やかで安心した生活を送るためにも自分が納得できる治療を選択しましょう。

「新・医者にかかる10箇条 あなたがいのちの主人公・からだの責任者」(引用: ささえあい医療人権センターCOML)を参考にし、患者がどのような心構えで医療を受ければいいかを10項目にまとめました。



# 新・医者にかかる10箇条

## ① 伝えたいことはメモして準備

医師の診察を終えてから、これを聞いておけば良かったと後悔したことはありませんか？そのような疑問や不安を整理して、次回の受診時にメモを持参して医師に質問してみましょう。もちろん、初めての受診時に医師に質問したいことがあれば、あらかじめメモにまとめておいて医師に質問するのもよいでしょう。

## ② 対話の始まりはあいさつから

お互い気持ちよく接するためにも、まずはあいさつを交わしましょう。医師も一人の人間なので、あいさつでより良い関係を作っていくことも大切です。

## ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が

医師にすべて任せるのではなく、自分自身で治療方法について考え質問するなど、医師と相談して納得できる治療方法を決めましょう。

## ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

自分自身の症状や病歴を伝えることも大切です。医師は、現在治療中の病気と過去の病気に関連があるのか、これまでに受けた治療は効果があったのかを知ることによって、より良い治療方法を提案できることもあります。病気に関わる情報はできるだけ医師に伝えましょう。具体的にどのような情報を必要とするかは医師に聞いてみるとよいでしょう。

## ⑤ これからの見通しを聞きましょう

医師から診断された結果の説明を受ける際には、どのような治療が必要なのか、その治療を選択した場合、どのようなメリット・デメリットがあり、治る可能性はどの程度あるのか確認しましょう。残された時間が短い可能性が高い場合、どこでどのように過ごすかといった大切な決断をしなければならないときもあります。重大な病気の場合はしっかり時間をかけて医師とコミュニケーションを取りましょう。

## ⑥ その後の変化も伝える努力を

治療を開始した後でも、そのときどきの状態に合わせて治療内容が変わっていくこともあるため、医師に回復してきたのか、悪化してきたのかなど現在の症状を報告する必要があります。病気の段階に合った治療方法を医師と一緒に考えていきましょう。

## ⑦ 大事なことはメモをとって確認

診察時にメモを用意して、忘れないうちに大事なことを記録しましょう。話にしっかり耳を傾けてくれる患者には、医師も好印象を抱くはずです。

## ⑧ 納得できないときは何度でも質問を

医師から治療方法を説明され、あまり納得しないまま治療を開始したことがある方もいると思います。少しでも疑問を持った場合は、迷わず医師に質問しましょう。

## ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある

進歩が著しい医療ですが、治療を行っても残念ながら完治できないという現実にも直面する場合があります。しかし、「緩和ケア」のように治すためではなく苦痛を和らげる方法もあり、患者が主体となって治療方法を選ぶことができます。

## ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

医療技術の急速な進歩によって治療方法や治療薬の選択肢が増えることで、医師にすべてを任せたくなるかもしれません。そのような場合であっても、より良い人生を送るためにも、医師や家族と相談しながら、自分が納得できる治療方法を自分(と家族)で決めましょう。

## ⑥ かかりつけ歯科医を持ちましょう

身近な地域での歯科治療や相談等の提供、訪問歯科診療の提供、高次歯科医療機関との連携などが、かかりつけ歯科医の具体的な役割として挙げられています(引用:北海道医療計画[改訂版])。

症状がある時にかかりつけ歯科医を受診するのはもちろんですが、歯と口の健康を保つために定期歯科健診や口腔ケアを日頃からかかりつけ歯科医のもとで受けることが大切です。



### 豆知識

#### 4

## フッ化物でむし歯予防

フッ化物には、むし歯を予防する効果があります。

- ・歯質を強化し、むし歯になりにくくする
- ・むし歯菌の活動を抑制する

家庭では、フッ化物入り歯磨き粉を使う方法とフッ化物の入った洗口液でうがいをする方法があります。また、歯科医療機関で歯面に塗布する方法もあり、定期的に継続して塗布することでむし歯を予防する効果が高まります。

フッ化物を塗布している歯科医療機関名簿を札幌市のホームページに掲載しています。受け方や料金については、歯科医療機関ごとに異なりますので、直接お問い合わせください。

<http://www.city.sapporo.jp/eisei/shika/kodomo.html>



## 7 かかりつけ薬剤師を持ちましょう

「かかりつけ薬剤師」とは、いつも利用する薬局薬剤師のことで、かかりつけ薬剤師を決めると以下のメリットがあります。患者が適切な服薬で健康な生活を送れるよう、かかりつけ薬剤師を活用することが大切です。

### 《かかりつけ薬剤師のメリット》

- ・薬の服用の記録を作成し、服薬指導をしてくれます。
- ・薬の重複や相互作用(飲み合わせ)による副作用などを防止できます。
- ・薬剤師が医師の指示のもと患者の自宅等を訪問して、薬物療法(薬を使用して治療する方法)の支援を受けられます。



豆知識

5

## ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、後発医薬品とも言われ、特許が切れたあとに別の製薬会社が同じ有効成分で作る薬です。また、先発医薬品(新薬)と比較して、研究開発期間が短いことなどから研究開発費を抑えられるため、薬の値段(薬価)が3～5割程度(薬によっては5割以上)安くなります。ジェネリック医薬品を希望する場合には、医師や薬剤師に希望を伝えてください。

なお、すべての先発医薬品にジェネリック医薬品があるとは限りません。また、薬局に在庫がなく、取り寄せに時間がかかる場合があります。

## ⑧ あなた自身の病気の情報

過去の病気について医師に伝える場合、下の表をご活用ください。ただし、下記の内容はあくまで必要な情報の一例なので、必要とする情報は医師に確認してください。また、ここに書いた内容は個人情報となりますので、十分注意して保管しましょう。

### ■これまでにかかった病気(完治済)

病名	診断日	完治までの治療内容と経過

### ■私の特徴

身長／体重	
アレルギー	なし ・ あり (いつから ) (何に )
薬の副作用	なし ・ あり (いつから ) (薬名 )
喫煙歴	なし ・ あり (いつから ) ・ やめた)
飲酒歴	なし ・ あり (いつから ) ・ やめた)

記録日： 年 月 日

## 9 あなたのかかりつけ医

### ■かかりつけ医

医療機関名①

診療科

連絡先

医療機関名②

診療科

連絡先

現在の病名	通院先	治療方法	今後の見込

※上記の内容を適宜更新しましょう。

### ■かかりつけ歯科医

医療機関名

連絡先

### ■かかりつけ薬剤師

薬局名

連絡先

記録日：                      年           月           日

## 10 家族のかかりつけ医

緊急時に備え、家族のかかりつけ医を把握しておきましょう。万が一、家族が救急搬送される時などに、症状に加えてかかりつけ医や持病などを119番の電話交換手や救急隊員に伝えましょう。

氏名

続柄

医療機関名

診療科

電話番号

診断名

氏名

続柄

医療機関名

診療科

電話番号

診断名

氏名

続柄

医療機関名

診療科

電話番号

診断名

記録日：                      年           月           日



# かかりつけ医・歯科医・薬剤師 ハンドブック

～かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師はあなたの健康パートナー～

平成29年(2017年)3月発行

発行:札幌市保健福祉局保健所医療政策課

住所:札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 3階

電話:011-622-5162

SAPPORO



さっぽろ市  
01-F06-16-1779  
28-1-136