

# 長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社  
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ

## 『かかりつけ医は健康管理のパートナー』

「かかりつけ医」とは、日常的な健康管理や病気の治療に関して相談することができる健康管理の大事なパートナーです。かかりつけ医の役割、持つことによるメリットについてお伝えします。

### 持病の有無や年齢を問わずに必要な「かかりつけ医」

かかりつけ医とは「健康に関することはなんでも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる、身近にいて頼りになる医師」のことです。体調不良になったときに最初にかかる、近所の比較的小規模な医療機関の医師と考えると分かりやすいでしょう。近い言葉としては「主治医」もありますが、主治医の場合は「特定の病気の治療を受け持つ医師」という意味合いが強くなります。持病がなく健康な人で主治医がいない場合でも、かかりつけ医を持つことで日常的な健康管理についてのアドバイスと健康管理のサポートが受けられます。

かかりつけ医にはさらに重要な役割があります。それは地域医療の中心となって必要な場合に専門的な治療が行える医療機関を紹介したり、地域の介護や福祉と連携する役割です。日常的な治療や健康管理はかかりつけ医、より高度で専門的な治療は大きな医療機関が担当することで、医療の役割分担が実現できます。さらに介護が必要な場合に介護保険の認定を受けるための意見書を作成し、ケアマネジャーと連携します。在宅医療の提供や最終的には在宅での看取りを行う場合もあります。

このようにかかりつけ医は持病の有無や年齢を問わず、誰にとっても必要な大事な健康管理のパートナーなのです。

### 紹介状なしで大病院を受診すると特別料金がかかる

日本ではどの医療機関でも初診から自由に受診することができます。しかし、「高度で専門的な治療ができるから安心」と軽い症状で大学病院のような大きな病院を受診する患者が増えると、専門的な治療が必要な患者の対応に手が回らなくなってしまうかもしれません。

そこで、紹介状なしでいきなり大病院を受診すると、医療費の自己負担とは別に特別料金がかかる仕組みになっています。その額は初診の場合は7,000円以上（歯科は5,000円以上）、再診3,000円以上（歯科1,900円以上）と、決して安い金額ではありません。先にかかりつけ医を受診し、紹介状を書いてもらってから大病院を受診するのがオススメです。

※紹介状なしで受診した場合に特別料金がかかるのは「特定機能病院」「一般病床200床以上の地域医療支援病院」「一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関」です。ただし、救急患者などの場合は特別料金はかかりません。

## かかりつけ医を持つメリット

かかりつけ医を持つメリットには次のようなものがあります。

- 家族ぐるみで受診し、医療や健康管理、介護のことなどについて相談できる
- 継続的に受診することで小さな兆候を見逃さず、異常の早期発見による的確な診断が受けられる
- 必要に応じて症状に合った専門的な治療を行う医療機関を紹介してもらえる
- 介護保険の要介護認定に必要な「主治医意見書」の作成など、介護に必要なサポートが受けられる

## かかりつけ医を選ぶ際のポイント

かかりつけ医を選ぶ際に特に重要となるのは次のような点です。通院しやすい医療機関で、相談しやすく分かりやすい説明をしてくれる医師が最適です。

### ●近所にあり通院しやすい

気軽に受診できるくらい通院しやすいことが重要です。医療機関の所在地が遠方だったり、診療時間が自分の生活に合わない場合は受診しにくく、継続してかかることが難しくなってしまいます。

### ●相談しやすい

相談しやすい雰囲気でのコミュニケーションが取りやすく、患者の言葉に耳を傾けてくれる医師をかかりつけ医にしましょう。親身になって話を聞いてくれる医師であれば信頼して相談できます。自分と相性が合うこと、相談しやすいことがかかりつけ医では何よりも重要です。

### ●説明が分かりやすい

医学用語など専門的な言葉は患者にとっては難しく理解しづらいものです。優れた医師であれば、医学の専門家の視点から病状や治療内容を患者が納得できるように分かりやすく説明してくれます。

## かかりつけ医を探してみよう

かかりつけ医を持ちたいと思っても、持病もなく医療機関を受診する機会が少ない人は困ってしまうかもしれません。まず前提として、かかりつけ医は自分で自由に選択できます。自分が信頼できて継続してかかりたいと思う医師であれば、かかりつけ医と考えて大丈夫です。また、必ずしも一人だけに決める必要もありません。複数の持病があり、それぞれ別の医師にかかっている場合はかかりつけ医が複数いることになります。

健康な人がかかりつけ医を探す場合は健診をきっかけにはいかがでしょうか。健診を受けた医療機関の医師が信頼できそうであれば、そのままかかりつけ医にすることが考えられますし、あるいは健診結果を持参して近所の医療機関を受診し、医師に健康管理について相談してみる手があります。健診結果を受け取ったら受診するように心がければ、病気の早期発見にもつながるかもしれません。

医療機関を探す際はインターネットを活用してみましょう。厚生労働省の「医療機能情報提供制度（医療情報ネット）」のページでは、都道府県が作成している医療機関の情報を集めた医療情報ネットにリンクされています。都道府県の医療情報ネットでは、診療科目、診療日・時間などを確認できますので、受診したい医療機関を探す際に役立ちます。また、ティーパックの医療機関検索サイト（メフィックス）では、日本全国の約16万件の医療機関（病院・開業医）の情報を、各種条件（地域／診療科目／病名／所在地など）から検索することができます。「休日・夜間診療している病院を探す」「専門医療から病院を探す」「先進医療から病院を探す」など、目的に応じた検索も可能です。そのほか、自治体の広報誌やWEBサイト、医師会のWEBサイトでも医療機関を探すことができます。

## 最後に

高齢化が進む中で、かかりつけ医を持つことの重要性が高まっています。国はかかりつけ医の機能をさらに発揮できるように、法律でかかりつけ医機能の定義を明文化するとともに、基盤整備を進め

ることを示しています。まだかかりつけ医を持っていない場合は、日頃から機会を見つけて信頼できるかかりつけ医を探してみませんか。

原稿・社会保険研究所©