

# シニアライフを豊かにするための医療のコト



気軽に相談できる

「かかりつけ医」もっていますか？

歳を重ねると増える「健康」の心配。何かあったときはもちろん、何もなくても身体や健康のことを相談できる存在を持つことが、シニアライフの、安心の鍵になるかもしれません。そこで大切になるのが「かかりつけ医」の存在。今回は「かかりつけ医」の役割や探し方などを、地域医療に詳しい「エールホームクリニック」の渋谷先生にお伺いしました。

## 「かかりつけ医」とは

「かかりつけ医」と聞いたときに、皆さんはどんなイメージを思い浮かべますか？「体調が悪いときに最初に相談するお医者さん」「長年お世話になっている近くの医院」など、すぐにその存在を挙げられる方もいれば、「頻繁に病院に行くわけではないから、かかりつけ医とは呼べるかどうか……。」と疑問に思っている方もいるかもしれません。「実は今のところ『かかりつけ医』に明確な定義はありません。」と話してくれたのは「エールホームクリニック」の渋谷先生。「当院には複数の持病や体調不良があるにも関わらず、どの診療科を受診したらよいかわからないと、お困りの方が来院されます。」このように困ったときに相談できる、心の拠り所、と言える存在が「かかりつけ医」なのではないでしょうか。先生の考えを話してくれました。

確かに重要なのは、体調が悪くて辛いとき、なんでも相談できる頼れる存在。そして、的確な対処。では、そんな「かかりつけ医」の役割とはどんなものなのでしょうか。



◀しっかり目を見て話しを聞いてくれる、というポイント！



▲医師以外にも、受付、看護師の対応や印象もチェックしてみて！



## 「かかりつけ医」の役割

まず、病院には「基幹病院」と「診療所・クリニック」など、大きく2つに分かれます。基幹病院は入院治療や大きな手術、高度救急医療の提供が主な役割となります。一方で、診療所やクリニックは、患者が医療を受けるための最初の窓口となり、さまざまな悩みに適切に対応し、治療を行うことが求められます。さらに必要があれば適切な医療機関に「紹介状」を書き、治療を依頼するという役割を担っています。この流れについて渋谷先生は「紹介状を書いて終わりではなく、その後もクリニックは重要な役割を果たします」と話します。「基幹病院へ通院されて、その後症状が落ち着いたら方を、継続的にフォローすることもクリニックの大切な役割なんです。」つまり、病院と診療所が互いに連携することで、より高度な医療を受けられるということ。「かかりつけ医」は地域医療の窓口だけでなく、架け橋の役割も果たしているのです。

## 「かかりつけ医」の 見つけ方とポイント

では実際、自分にあった「かかりつけ医」を見つけるにはどうしたらよいでしょうか。渋谷先生に見つけ方とポイントを伺いました。「ポイントはいくつかありますが、一番は患者さんと医師との相性でしょうか。でも、そんなのは会ってみないとわからないですよ。」と、冗談交じりに笑いながら「今はホームページを持っている診療所も多くあります。そこに書かれている内容をよく読んで、自分にあうか見極めるのもいいかもしれませんね。」とは言え、相性のいい先生を見つけることは、そう簡単ではないことも事実。その辺りについて渋谷先生は「病気とは関係ないかな？と思う生活上のこと、例えばライフスタイルの変化や気がかりなことなどを話してみてください」とのこと。こういったやりとりが医師と患者の相互信頼を築き、病気を治す力を生み出すのだそう。これ以外にもいくつかポイントをまとめたので、ぜひ参考にしてみてください。あなたにとっての頼りになる「かかりつけ医」を探してみてくださいね！



お話を伺いました  
「エールホームクリニック」  
渋谷 裕之 先生

●内科医師  
●新潟県長岡市生まれ  
●弘前大学医学部 卒業  
米沢市立病院、秋田厚生医療センターなどを経て長岡赤十字病院で総合診療医として研鑽を積む。元長岡赤十字病院総合診療科副部長。2020年4月 医療法人メディカルビッドレーを設立。

## 「かかりつけ医」を選ぶポイント

- 通いやすいよう、
- 自宅や職場の近くで探す
- 自分にとっての相性のよさは大切
- 幅広くなんでも総合的に診てくれるところ
- 基幹病院、専門医との連携がある

## 「かかりつけ医」の探し方

- 健康診断や
- 予防接種を受ける



## 教えてドクター！

### アレルギー科

Q 季節によって悪化するアレルギーはありますか？

A 一年の中で決まった季節にだけアレルギー症状が出るものを『季節性アレルギー』といいます。多くは花粉によるもので、症状は目のかゆみやくしゃみ、鼻水、鼻づまりが主体です。地域による違いはありますが、春はスギやヒノキ、夏はシラカンバやイネ科植物、秋はブタクサやヨモギが代表的です。診断には詳しい問診や血液検査などを行います。治療はアレルギーの症状を抑える飲み薬や目薬、点鼻薬などを組み合わせます。最近では舌下免疫療法という治療法もあります。

（エールホームクリニック）  
皮膚科医師／医学博士  
苅谷 直之  
皮膚科専門医  
（日本皮膚科学会認定）

ここがポイント！

『季節性アレルギー』も症状によって治療法はさまざま。悪化する前に適切な処置をお勧めします。

### 小児科

Q 小児喘息の特徴と原因について教えてください。

A 小児喘息は、子どもの咳の原因の一つです。特徴は、咳をするタイミング。風邪のひき始めや季節の変わり目、また夜間～早朝に定期的に咳が出て寝苦しかったり、目が覚めるほど呼吸が苦しくなることもあります。原因は、アレルギーとの反応により症状が出る『アトピー型喘息』が多く、問診や診察に加えて、アレルギーの検査が診断の手がかりになります。咳が長引くようなら、受診をお勧めします。

（エールホームクリニック）  
小児科医師  
鈴木 竜太郎  
小児科専門医  
（日本小児科学会認定）  
腎臓専門医（日本腎臓学会認定）

ここがポイント！

どのタイミングで咳をしているかが小児喘息を見極める鍵になります。

次回の教えてドクターは

内科医でリウマチ専門医の  
田村先生・伊藤先生

先生への質問はP●●の読者プレゼントの「ご意見・ご要望欄」からお寄せください。

私たちがお答えします！



皮膚科医師  
藤本 先生

皮膚科医師  
苅谷 先生

小児科医師  
鈴木 先生

内科医師  
渋谷 先生

内科医師  
伊藤 先生