

賢い医療の受け方

受診すべき診療科が分からなかったり、現在の治療に疑問を感じたりしていませんか。薬が多い、飲んででも効果を感じないと思いませんか。受け身ではなく、適切な医療を受けるために、医師・薬剤師に相談しましょう。



まずはかかりつけ医に相談を

かかりつけ医は病歴や体質を把握しているので安心ですし、必要であれば大きな病院を紹介してくれます。本格的な検査や治療が必要なときは紹介状を持って大病院に行けば、特別料金がかかることもありません。

電話相談を利用する方法もあります

小児救急電話相談 #8000

お子さんの急な病気で心配なとき、小児科の医師や看護師からアドバイスが受けられます。

※利用できる時間帯はお住まいの自治体によって異なります。

救急相談センター #7119

多くの自治体で実施しています。救急隊経験者や看護師などによるアドバイスが受けられます。

24時間
年中無休

イオン健康相談

ここからからだの健康について専門スタッフに相談できます。

女性の健康にも対応



0120-862-412

(委託先:ティーベック株式会社)



<https://consult.t-pec.co.jp/service/712356>

t-pec.co.jp/
service/712356



はしご受診はからだにも悪影響

治療方針や診断内容に納得できなくて、いくつもの医療機関を回ったことはありませんか？ 同じ病気だと、同じような検査や投薬が繰り返され、**からだに悪影響があるだけでなく、医療費もかさみます。**治療に疑問や不安があるときは、まずはそのことを医師に伝えてみましょう。他の医療機関に行きたいときも、今かかっている医師に相談し、検査結果等を持参しましょう。

他の医師の意見を聞きたいときは「セカンド・オピニオン」

他の医師の意見を聞いてみたいときは、今かかっている医師に相談して、セカンド・オピニオン先の医師宛てに紹介状を書いてもらうことをおすすめします。セカンド・オピニオン外来がある病院もあります。

セカンドオピニオン手配サービス



0120-712-356

(委託先:ティーベック株式会社)

月～土 9:00～18:00

※日曜・祝日と12/31～1/3は休み

きちんと治療を受けましょう

医療費が高い、面倒くさいといって受診しなかったり、自己判断で薬を減らしたりしていませんか。必要な治療を受けなければ病状は悪化してしまいます。**受診時間の見直しや、服薬中の薬をジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費を軽減できることがあります。**割増料金がかかる診療時間外・深夜・休日の受診を避け、ジェネリック医薬品に切替える場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

6剤以上処方されている人は特にご注意!

適切な「薬の数」を知っていますか?

複数の医療機関にかかっている場合、それだけ薬は増えるもの。薬をたくさん服用していれば安心かという、必ずしもそうではありません。というのも、医師や薬剤師は、患者の症状がどれだけあって、どのような薬を処方されているのか全てを知っているとは限らないからです。そこで体の不調を感じているAさんは薬剤師に相談することにしました。

こんな経験はありませんか?

めまいがしたり、ふらついたり。薬もどんどん増えている…。



「薬の効き目をなくさず、体に負担のない飲み合わせを」



見直し前			
内科		整形外科	
・高血圧の薬	5種類	・痛み止め	2種類
・胃薬	3種類	・湿布	1種類
・痛み止めなど	3種類		
見直し後			
内科		整形外科	
・高血圧の薬	3種類	・痛み止め	1種類
・胃薬	1種類	・湿布	1種類
・痛み止めなど	1種類		



血圧が安定し、不調も感じなくなりました

整形外科で処方されている痛み止めが高血圧の薬の効き目を弱めている可能性があり、常用するのではなく、痛みがひどい時だけ服用することにするなど、薬の数量を見直しました。その結果、少ない薬で血圧への効き目が出ました。また、めまいやふらつきなどの不調がなくなり、たくさんの薬を飲む負担も減りました。

「上手に薬とつきあうには」

服用している薬に関心をもつ

どのような薬を服用しているのか、すべて飲みきれているのかなど、確認しましょう。

こんなにたくさん飲むのか…。



お薬手帳を活用する

お薬手帳は必ず持参し、処方された薬の履歴がわかるようにしておきます。

お薬手帳がないと医療費が高くなります。忘れずにお持ちくださいね。



【薬局で支払う服薬管理指導料】

- お薬手帳がない → 590円 (自己負担3割の場合: 180円)
 - お薬手帳がある → 450円 (自己負担3割の場合: 140円)
- ※薬局によっては、この制度が適用されないこともあります。

服用している薬を薬剤師に伝える

薬の種類だけでなく、飲み残しや体調の変化など、服薬状況を伝えてください。

飲みきるのも大変で、口の中が渇くような気がするのですが。



かかりつけ薬局をもつ

複数の医療機関にかかっていたとしても、症状や処方内容を薬剤師が把握できます。

新しいお薬が出ていますね。お体が変わったことがありましたか?



処方内容について医療機関と保険薬局が連携して行う「多剤服薬対策」が進んでいます。