

## かかりつけ医がいること

「健康状態を把握してくれている先生はいますか？」

「健康に関する悩みを何でも相談できる先生はいますか？」

この質問に、すぐに思い当たる先生が皆さんにはいますか。

日頃から、顔なじみのクリニックを受診して、自分の持病の事や健康の心配事などを相談できている先生がいるのであれば、「この先生のことだな」とすぐにイメージができると思います。一方で、今が健康だから病気になってからクリニックを探して受診するという方や、どの科にかかったらよいか分からないからいつも大きな病院で診てもらっているという方にとっては、難しいのではないのでしょうか。皆さんはどこに違いがあると思いますか。両者の違うところ…それは日頃から「かかりつけ医」を決めているかという点です。

「かかりつけ医」って何？と思う方もいると思います。

かかりつけ医の定義は『健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師』とあります。

(平成25年日本医師会提言の文言を引用)

つまり「いつも健康の不安や悩みを親身になって聞いてくれるし、納得がいく説明をしてくれる。自分にとって信頼ができる先生」であれば、その先生が「かかりつけ医」と呼べる存在だといえます。複数の診療科を受診している場合には、複数名の先生が私のかかりつけ医と決めておくことも良いでしょう。普段の健康状態をよく診てくれている先生であれば、ちょっとした体調の変化にも気づいてもらうことができるため、病気の予防や早期発見、早期治療に繋がりますし、症状や治療法などについての的確なアドバイスをしてもらうことができます。

この機会に「ご自身のかかりつけ医」について、考えるきっかけになさってください。(地域医療推進室 森重)

### <かかりつけ医を決めるポイント>

- ①親身になって話を聞いてくれて、健康に関する相談が気軽にできること
- ②病状、治療方針、お薬などについて、分かりやすく納得できる説明をしてくれること
- ③できれば自宅近くの地域にある医療機関で通院しやすいこと・・・等

### <かかりつけ医がいるメリット>

- ①健康状態、病状、病歴などを日々の診療で把握してくれている
- ②体調不良時の検査や早期治療など、すぐに対処することができる
- ③必要に応じて適切な専門医療機関や専門医を紹介してくれる・・・等  
(入院等の紹介状や診療データの引き継ぎ等スムーズな治療に繋がる)



## 「在宅ホスピスボランティア養成講座 in 早良」開催のお知らせ

受講生募集

主催:ふくおか在宅ホスピスをすすめる会

在宅ホスピスチームの一員として療養中のご家庭を訪問し、お話相手やお留守番・見守りなどを行うホスピスボランティア。地域で暮らす同じ生活者として患者さん・ご家族に寄り添います。講座では、在宅医、看護師、弁護士など多彩な講師陣と共に学びます。当院に申込用紙を準備していますので、受講を希望される方はお声かけください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

開催日	講義内容
第1回 10月12日(土)	1. 在宅ホスピスについて 2. 在宅ホスピスボランティアについて
第2回 11月2日(土)	1. 在宅ホスピスボランティアの実際 2. もしバナゲーム
第3回 11月16日(土)	1. 症状緩和と薬の理解 2. ボランティアと法律
第4回 11月30日(土)	介護実習 ※会場 ふくふくプラザ
第5回 12月14日(土)	1. 在宅ケアの社会資源 2. コミュニケーションの取り方

講義時間：各回 13：30～16：30

現場実習：2025年1月～3月の間、にのさかクリニック訪問診療同行を予定しています

会場：カフェ マーノマーノ（福岡市早良区野芥2丁目48-13）

受講料：無料 定員：15名 申込締切：9月30日(月) \*本講座は福岡県委託事業です



### 在宅ホスピスボランティア交流会に参加して

日時：8月18日（日） 会場：Cafe&Dining HAPPY HILL

現在、福岡県内には北は北九州から南は八女まで、9つの在宅ホスピスボランティアの団体があります。今回は各地から約30名のボランティアが集まり、互いの情報交換や日頃の活動を語り合いました。2007年に県内4地区から始まった取り組みが広がっていることを実感し、これからもボランティアさんと一緒に活動を続けていきたいと思いました。今年度のボランティア養成講座での新しい出会いも楽しみです。（ソーシャルワーカー 寺町）

たんぱく質や亜鉛、鉄分が豊富なレバーや卵を使っています。  
 トマトやウスターソースでさっぱりした味付けに調味し、残暑厳しい季節でも食べやすいメニューとなっています。

【材料（2人分）】

- ◆ 鶏レバー …… 150g
- └ おろしにんにく …… 小さじ2
- └ 塩 …… 少々
- ◆ トマト中ぐらい …… 1個
- ◆ 卵 …… 1個
- └ 酒 …… 小さじ1
- └ 砂糖 …… 少々
- └ 塩 …… 少々
- ◆ サラダ油 …… 大さじ1
- ◆ おろし生姜 …… 小さじ2
- ◆ ウスターソース …… 大さじ1
- ◆ 塩・こしょう …… 少々



【作り方】 ① レバーは、一口大にそぎ切りし、水で洗って血抜きをし、ペーパーでしっかり水気を拭く。

レバーをボールに入れ、おろしにんにくと塩を揉み込んでおく。

② トマトは、いちょう切り（縦4等分にしてスライス）にする。

③ 卵は、割りほぐし、酒・砂糖・塩を加え混ぜ合わせておく。

④ フライパンにサラダ油をひき、火にかけおろし生姜を炒め、香りが出たら①のレバーと②のトマトを炒める。

⑤ ウスターソースと塩・こしょうで味を調え、③の溶き卵を流し入れて強火にし、全体をからめる。



新スタッフ紹介

よろしくお祈いします

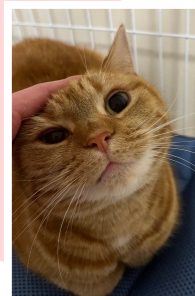
受付事務 安本

4月中旬より事務として勤務しております安本と申します。内科での事務は初めてで慣れないことだらけですが、先輩スタッフに教えて頂きながら日々奮闘しています。

私は夫と2人の娘、猫（1匹）と生活しています。娘達はだんだん自分の時間を持つようになり、4人そろそろ時間が減り、成長はうれしいですが少し寂しさも感じる日々です。

私のストレス発散法は友達とランチへ行くことです。最近では子供の話だけではなく、介護の話等若い頃とは話題が変化してきたなと感じています。美味しいおすすめランチの店などぜひ教えてください。

皆様に早く覚えていただけるよう頑張りますのでよろしくお祈い致します。



# Event 催し物・イベントのご案内

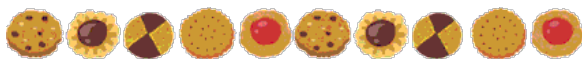


## クリニックからのお願い



感染症対策  
～発熱時の受診について～

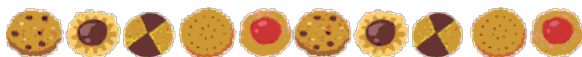
**発熱もしくは風邪症状のある方は  
お車の中で待機していただくか  
こちらが指定した時間に  
受診していただくことで  
発熱や風邪症状のある方との接触を  
できる限り避けるようにしています**



発熱または風邪症状のある方は  
まずはお電話にてご相談ください  
受診できる時間や受診する方法について  
ご案内いたします

にのさかクリニック  
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、  
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります



**定期の受診、その他の症状で受診される方は  
できるだけ12時までの受診をおすすめします**

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

## 受講生募集



在宅ホスピスボランティア養成講座  
in 早良 開催決定

在宅ホスピスチームの一員として療養中のご家庭を訪問し、お話し相手やお留守番・見守りなどを行うホスピスボランティア。地域で暮らす同じ生活者として患者さん・ご家族に寄り添います。

講座では、在宅医、看護師、弁護士など多彩な講師陣と共に学びます。当院に申込用紙を準備していますので、受講を希望される方はお声かけください。※詳細は2面参照

会場：カフェマーノマーノ  
(福岡市早良区野芥2丁目48-13)

時間：各回13:30～16:30

定員：15名(無料・福岡県在住の方が対象)  
※応募者が多数の場合は書類選考となります。

## 来院される皆さまへ



マスク着用をお願いいたします

感染予防のため、職員はマスクを着用しています。来院の皆さまも、引き続きマスク着用のご協力をお願いいたします。



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		休診
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療			※外来診療		

- ※ 午後5:00～6:00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができない場合がございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただくと幸いです。
- ※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。