

セルフメディケーションって何??

みなさまの医療費節約に役立つ情報をシリーズでお届けします。
4月号は「セルフメディケーション」と「大きな病院にかかるときの紹介状」です。



「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」をセルフメディケーションといいます(世界保健機構(WHO)の定義より)。
私たちの体には、病気を予防したり、病気やけがなどから回復するための力「自然治癒力」が備わっています。セルフメディケーションの実践のためには、まず運動・食事・休養を十分にとり、体の「自然治癒力」を高めることが大切です。

1. 規則正しい生活を心がける (日常的な健康管理)

不規則な生活や食事に加え、睡眠不足などの不摂生を続けると、体力や抵抗力が落ち、かぜをひいたり、長引いたりすることにもなりかねません。また、日ごろの不摂生が長い間蓄積されると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発生させてしまうことがあります。

自分の健康は自分で守るという意識で、日常的な健康管理を心がけましょう。

2. 健康状態と生活習慣をチェック!

健診結果についてかかりつけの医師や薬剤師などの専門家に相談しながら、生活全般を見直すことが大切です。体重・体脂肪・血圧などの数値とその推移をチェックするだけでも、健康への意識は高まります。

3. 市販薬を上手に使う!

病院に行くほどではなくても、体調がすぐれないとき、かぜ、頭痛、下痢、食べすぎなどの症状がでているときに市販薬を使います。

市販薬を使ったセルフメディケーションで、早めに自分で手当てをすることが健康管理に役立ちます。

しかし、不十分な知識による薬の服用はよくない結果を招きかねません。市販薬を使用しても症状が改善しないときは、医師や薬剤師などの専門家に相談しましょう。



紹介状なしで大病院を受診すると特別料金がかかります

大きな病院を受診するときにはかかりつけ医の紹介状を持っていこう!

ベッド数200床以上の大きな病院にいきなり受診すると、

初診料のほかに特別料金がかかります。

特別料金は保険の対象外で全額自費です。

数百円の病院もあれば数千円の病院もあり、金額は病院によって異なります。

ただ、かかりつけのお医者さんからの紹介状があると、特別料金は請求されません。家計の節約につながりますね。

大きな病院にかかるときはかかりつけのお医者さんに紹介状を書いてもらって持っていくと特別料金がかかりません



初診料って何?

医療機関を初めて受診したときにかかる料金のこと。金額は2,820円(保険の対象で3割負担の人の場合850円)。
※医療保険制度改革関連法案の中で見直しが予定されています。

特別料金って何?

特定療養費制度に基づく特別な料金のこと。大きな病院は、高度で専門的な検査や治療をする役割がある。一方、地域の医院、診療所はかぜや腹痛など一般的な病気の治療を行うとともに、一次的な医療の窓口としての役割がある。医療機関の機能分化を推し進める目的で特別料金が設定されている。

まずは、近所のかかりつけのお医者さんにかかるのがおススメ



かかりつけ医を持とう

かかりつけ医とは?

- 自宅や勤務先の近くなど、身近にある。
- 気軽にいつでも体や健康のことが相談できて、病気になる時には病状を丁寧に正確に説明してくれる。
- 病気や病状によって必要なときにはふさわしい医療機関を紹介してくれる。

信頼できるかかりつけ医がない、という人は、健康なうちから周りの人の評判を聞いたり、かぜをひいたときに受診してみるなどして、情報を集め、かかりつけ医をさがしてみましょう。



医師・薬剤師のみなさまへ

- ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック医薬品について検討のうえ、可能であれば処方をお願いします。
- このカードは、保険証・診察券などと一緒にお願いします。

氏名