

演題名/講師名	質問内容	回答
<p>これからの病院のかかりかた —地域医療構想と地域包括ケア— 【安川 繁博 先生】</p>	<p>整形外科しかかかっていませんが、かかりつけ医院は各科をつくるべきでしょうか。</p>	<p>科の違う複数の病気をお持ちなら複数のかかりつけ医をもつこともいいと思います。総合病院は確かに複数の診療科を受診するのに便利ですが時間がかかる場合も多く、非常に特殊な病気で専門性が高い疾患でなければ複数の開業の先生にかかるほうがいいのではないかと思います。ただし総合病院からきちんと紹介状をかってもらっておき、急に病状が変わったようなことがあればまた総合病院に紹介してもらえらという関係をつくっておくことは大事です。</p>
	<p>かかりつけ医を持つことは分かりますが、具体的に何科の医者を持つのでしょうか？内科医ですか？</p>	<p>よく腰やひざが痛くなるというような方は整形外科でもいいし、風邪をたまにひくくらいで病院なんかめったに行かないという人は内科の先生がいいかと思います。整形外科の先生が内科を全く診れないことありませんし、逆に内科の先生が整形を全く知らないということもありません。自分に多い症状を考え選んでもらえればいいと思います。</p>
	<p>私の主治医が病院を変わるので、お医者様の追っかけになってしまい近くに病院がありながら遠くへ行くはめになってしまった。</p>	<p>信頼できる主治医がいることは大変いいことと思います。ただ遠くて通院が困難な場合には主治医に相談して近くの先生を紹介してもらい年に何回かは主治医を受診するようかたちにすることもいいかと思います。</p>
	<p>かかりつけ医とよい関係になるにはどうしたらよいか。(かかりつけ医とは何かも含めて教えてください)</p>	<p>なるべく同じ先生を受診し自分の心配ごとをなんでも話してください。先生の対応が丁寧で自分に合うと思えば繰り返し受診することでいい関係が生まれてくると思います。</p>
	<p>かかりつけ医、主治医を持つためにはどのような事をしていったらよいか。単に近くの病院で風邪等でお世話になっているだけでは「かかりつけ」になるのかどうか。</p>	<p>めったに行かなくてもその先生をいつも受診して自分に合っていると思えば、かかりつけ医の条件に合うと思います。あとは健康診断で異常値を指摘されたということでもあった時などに受診して相談するというのを繰り返していけばかかりつけ医と言っているいいと思います。</p>
	<p>医療費が1割負担から2割負担になるようですが、実施時期はいつ頃になるのでしょうか。</p>	<p>まだはっきりとした時期は発表されていないと思います。</p>
	<p>後期高齢者ですが人間ドックは毎年受ける必要がありますか？(特に受診結果に異常が無い場合)</p>	<p>ドックの項目・精度にもよりますが血液検査は毎年やるべきです。CTやMRIは毎年やる必要はないように思います。胃カメラ、大腸カメラも2～3年に一回でいいのではないかと考えます。</p>
	<p>かかりつけ医はどういう基準で選ぶとよいか。</p>	<p>医者としての力量は大事ですがなかなか判断できないと思います。医師の専門性に加え自分に合って信頼できるかどうかという点が重要ではないでしょうか。</p>
	<p>かかりつけの病院・医師を作るといいと言うが最初はどうしたらよいか。</p>	<p>風邪などの軽い病気あるいは健康診断で要再検などと判定された時に同じ医者を何回か受診して自分に合うか、信頼できそうかなどをみることから始めればいいと思います。</p>
<p>うつ病と認知症の区別。どのように受診したらよいですか？</p>	<p>難しい問題です。私は専門家でないので詳しくはお応えできません。うつ病は精神科認知症は神経内科が中心に診るものですが、いずれにしても正確に診断をつけることが大事です。精神科にいきなりかかるというのに抵抗がある方もいると思いますので最初は神経内科を受診されればいいかと思います。最近では精神科でなく心療内科としているところも多いのでそこを受診されるのもいいと思います。</p>	
<p>どの病院や医師がよいか、知る方法がありますか？</p>	<p>医師会に問い合わせいただければ、自宅近くの病院を紹介してくれる。</p>	
<p>いつまでも歩いてトイレに行けるようにトレーニング 【田中 義孝 先生】</p>	<p>緑内障で3年連続で両目を手術していますが、筋トレ、鉄アレ等をすると目に負担がかかりますか？力仕事をすると、目に負担がかかりますか？</p>	<p>筋トレにより眼内圧が上がり、緑内障が悪化する危険性があるようです。眼科の主治医の先生に相談し、現在の状態に適した運動方法を指導してもらってください。</p>
	<p>圧迫骨折を2階続けてしたためコルセットを6ヶ月していました。とった後腰が不安定で腰、背中が痛く長く立っていることができません。スクワットや片足立、それ以外にも体操は少ししています。時間が経たないと治らないのでしょうか。</p>	<p>圧迫骨折の度合いがどの程度なのか。偽関節になっていないかどうか。圧迫骨折を起こして、その骨折した部分がちゃんとくっついているかどうか。それをまず確かめる必要がある。ちゃんと骨がつながっていない状態であればそれなりの処置が必要。コルセットを外せない状態になるので、骨の間に骨セメントを流し込むとかいう処置をすれば固まる。コルセットをすぐ外せばいいというものではないので、調子がいい時はコルセットを外して、調子が悪い時はコルセットをして体の状態をみながら運動をすること。</p>
	<p>腰と膝が痛いので時々注射をしますが、効き目がありませんがどうすればよいでしょう。</p>	<p>どの程度の変形があるのか分からないですが、痛み止めの注射をしていてもなかなか良くはならない。ヒアルロン酸の注射をしたり、膝の角度を保つような装具をつけたり、筋力をつけたりしながら、それでもだめなら人工関節をつける。症状に合わせてリハビリだけでなく手術的な治療も考えなければいけないと思います。腰についても、コルセットをつける。腰の周りの筋力をつけて、コルセットのかわりになるようにできれば少しは動けるようになっていけると思います。変形が強ければ、コルセットをつけて、注射だけじゃなくて、筋力をつけることが大事。</p>
<p>たくさんよりも、まんべんなく！～筋肉維持は毎日の食習慣から～ 【西端 志保 先生】</p>	<p>色々な油がありますが、その油をどのくらいの量でどのようにしてとればよいでしょうか。</p>	<p>一番ポピュラーなものはオリーブオイル。エキストラバージンオイルは生で使ってほしい。加熱などしてパスタなどに使う時は普通のオリーブオイルでもいいのですが、サラダにはエキストラバージンオイルを使っていただいて、他にもアマニオイルとかエゴマ油とか色々ありますが、手軽なものではオリーブオイルが一番。油もとりすぎると胃腸障害を起こしたりしますので、大さじ1、2杯くらい。食事に少しプラスする程度でいいと思う。</p>
	<p>食欲不振になった場合での栄養補給はどのようにしたらよいでしょう。</p>	<p>食欲がなくなって食べれなくなると亜鉛が不足して味覚障害に陥ってさらに食べれなくなるというのが起きやすくなりますので、食べれなくなってきたらあっさりした果物などで味覚を維持していただくのと、どうしてもそれでも食事が食べられない場合は栄養補助食品を使って痩せないように食欲がない間だけでもそのようなものを使って補うことが大事。食事が食べれていないのにサプリメントばかり飲んでいて、1つの栄養素だけ伸びていても良くないことがあるので、無理にサプリメントはとらずに食事で食べれるものだけ食べて、ゼリーなどの補助食品をとる。牛乳やヨーグルト、卵豆腐など口あたりのいいものを食事の合間にとる。2時間おきにちょこちょこ食べるのがおすすめ。亜鉛はあさりとかしじみに多く入っている。</p>
<p>良くしゃべり良く食べる人は寿命が長い？ 【長内 哲生 先生】</p>	<p>寝たきりになった場合に歯科の先生は来てくれますか？どのようにしたらお願いできますか？</p>	<p>訪問歯科診療という形で歯科治療も在宅でさせていただくようになってきています。かかりつけの歯科の先生のところにお話をいただいて、福井県歯科医師会、福井市歯科医師会のHPに在宅の先生を紹介するシステムがありますので、連絡をしていただくか、紙でFAXで申し込むだけで先生を紹介していただける。※口腔チェックシートで当てはまる場合に行ってみてください。(資料の中にございます)</p>
	<p>歯磨きをするのと、液体は磨きで洗うのはどちらが効果的ですか？</p>	<p>歯磨きで汚れを落とす上を液体歯磨きでコーティングするという形にする。液体はみがきシャンプーのあとのリンスだと思ってください。</p>
	<p>食べ物を飲み込む時に気管のほうへ入ろうとして息ができにくくなって心配なことがあったので、その時はどうしたらよいですか？</p>	<p>これらの事が日常的に起こる場合には、専門的な医療機関で嚥下摂食機能の検査をしていただくことをお勧め致します。稀に起こるのであるならば、正しい姿勢で「ながら食事」を控え、急がずにゆっくりと少量ずつ口に入れてよく噛み、肉などは小さく切ってから食べると良いでしょう。また、口の中のもの飲み込んでから、次のものを口に入れるようにしましょう。特に高齢の方はパサパサしたものや噛み切りにくいものほど飲み込むことが難しく、また汁気の多いものはむせやすい傾向が見られます。パサつくものは片栗粉やゼリーでとろみを付けるなど食べやすくする工夫が必要です。病院などで管理栄養士さんから指導を受けるのも良いかもしれません。万が一の際には吐き出す力も必要ですが、咳や痰によって吐き出す力が弱くなっていると窒息という状態にもなりかねません。ご家族の見守りも必要な場合もあります。</p>