

お医者さんの上手な かかり方



保険証一枚あれば、誰でも医療は受けられます。しかし、本当に良い医療を受けるためには、まず何よりも医師との良い人間関係をつくる必要があります。そのためには、遠くの大病院より、近くのかかりつけの医師（ホームドクター）を持つことが大切です。家庭環境や家族の病歴、体質傾向、仕事の内容などを把握した上で、診断や治療、適切な専門機関への紹介などをしてもらえます。

ホームドクターを持ちましょう

高血圧など成人病の多くは、一生医師の管理が必要となります。また、家族全員の健康管理をお願いする上でも、近くのホームドクターが理想的です。

●ホームドクターを一度決めたら、医師を信頼し、治療に専念しましょう。

●毎年、市で実施している各種検査や人間ドックの結果などは、その都度、報告しましょう。日ごろ

の健康管理や必要に応じた生活指導を受けられます。

●大病院を紹介された場合、その結果報告も忘れずに。

「ご存じですか」 薬の正しい飲み方

●一回分の用法と用量は必ず守り、水が白湯で服用しましょう。ただし、貧血治療薬以外はお茶でも結構です。

●ほかの薬を服用している場合は、必ず今飲んでる薬を医師に知らせましょう。

●食前薬は、飲み忘れたら次の食事前に飲みましょう。

●市販薬を数日飲んで治らなければ、飲み続けずに受診をしましょう。

●医師の処方薬は、自己判断でやめないように。特に貧血剤、降圧剤、抗生物質は良くなったと思つてやめると、症状がぶり返すことがあります。

●古い薬は使用せず、薬の有効期

間をよく確認してから服用してください。

●ビタミン剤の取りすぎは、害になることもあります。特にビタミンA、D、Kなどは取りすぎると体内に蓄積され、過剰症が起ることがあります。

●ドリンク剤で一時的に元気が出るのには、あくまでも糖分、カフェイン、アルコールなどによる作用です。ドリンク剤は、糖分が多いので、常用したり、飲み過ぎたりすれば肥満のもとになります。

●高血圧の人は、重曹入り胃腸薬を飲むと、血中のナトリウム濃度が上がり、血圧を上げてしまうことがあります。

病気の予防は個人の責任。しかし、かかってしまったら自己診断せず、医師の指示のもとで、正しい療養生を送りましょう。



政 豆 知 識

11

老人保健制度

二十一世紀には四人に一人が六十五歳以上になると言われています。高齢化社会の中、国民みんなで医療費を出し合って、お年寄りが病気になるっても安心して医療が受けられるようにするための制度が老人保健制度です。



私たちは七十歳（寝たきりなどの場合は六十五歳）になると、老人保健という制度でお医者さんにかかることとなります。これはお年寄りがお医者さんにかかったときの費用を

多くの人が協力して賄い、お年寄りの医療費の負担を少しでも少なくして安心して医療を受けてもらうという制度です。今まで加入していた医療保険制度をやめるわけではなく、お医者さんにかかるときだけ老人保健制度で受けることになります。

70歳になったら市役所へ

満七十歳の誕生日の翌月からこの制度が適用されます。誕生日を迎えると市役所から通知がありますので、できるだけ指定日に、都合がつかないときは十四日以内に保険証と印鑑を持って市役所へおいでください。「健康手帳」と「医療受給者証」の二つが交付されます。寝たきりなどの場合には六十五歳になったら市役所に申請し、認定を受けてから交付を受けることになります。

お医者さんにかかるときは、保険証と、交付された健康手帳と医療受給証の三つが必要です。医療機関の窓口で払う費用は表1、入院時の食事代は表2のとおりです。

医療費の節約に 「ご協力ください」

老人保健制度により、お年寄りがお医者さんにかかったときは費用の負担が少なくて済みます。これは多くの人の協力があるからです。医療費が増えることこれらの人の負担も増えることとなります。

白根市の平成六年度の老人医療費保険支払額は二十六億九千万円。一人当たりの費用額は六十九万二千三百九十九円で、前年度と比べ伸び率は一〇・九％です。市の一人当たりの老人保健医療費は県内二十市の中でも上位ですが、六年度は近年になく著しく医療費が伸びました。

このような医療費の増加は保険料の値上げにつながり、自分自身の負担となつてはね返ってきます。普段から健康づくりや上手な受診を心掛け、医療費を有効に使うようにしましょう。

※老人保健制度の窓口・問い合わせ
市役所市民生活課保険係
☎ 373・2111 内207

▼表2

一般	1日	600円
住民税非課税世帯等	90日までの入院	※1日 450円
	90日を超える入院	※1日 300円
住民税非課税世帯等で老齢福祉年金の受給権者	1日	200円

▼表1

外来入院	1カ月1日	1,010円
外来入院	1日	700円
外来入院	消費者物価の 変動に応じて 変わります	

※住民税非課税世帯の人は、標準負担額認定証(申請により交付)が必要です

ゴードイ風

(アメリカ)

十九世紀初め、欧米では人をつり上げる(マンリフティング)風の開発が競われました。中でも性能の優れていた風がゴードイの作った風です。

第一次大戦の際、これに着目したイギリスでは、風揚げ部隊まで編成して、偵察などに利用したほどです。しかし、飛行機の出現によって、偵察の主役から姿を消し、マンリフティング風の軍事的な研究もストップしました。

風は、戦争と深いかわりの中で発達してきました。古代の中国では風によって敵陣までの距離を測り、トンネルを掘って攻め行つた話が伝えられています。空高く揚がる風は、信号用に使われた話も多く、国に伝わっています。

ゴードイはアメリカ生まれ。主としてイギリスで活躍しました。ゴードイ風は、今でも根強い人気を持っていて、ゴードイしか作らないというこだわり派の狂者も多士済々です。



風博士

文・田村和雄 (しろね風と歴史の館運営委員会委員長)

イカのぼり

(函館市)

鳥の形が風となって、空に舞う姿は自然で、変哲もない風景ですが、水中にすむ魚類を風として空に掲げるといふ着想は、奇抜です。前回登場したタコの風も、このたぐいに入ります。

イカのぼりは歌人で風師でもある函館の太田比古象氏が創り出しました。「イカのぼり」は風の古語です。風の研究者であった故斎藤忠夫の説によれば、古いイカのぼりは長い尾を着けたクラゲのような形をしていて、風を受けるとイカのように見えたところから、イカのぼりという名称になったとのこと。越後にはタコの風があり、酒田にはカレイの風があつて、魚類の風も幅をきかせています。

タイの博物館にはワニの風だつたという骨組みが展示されていて、猛獣を風にかたどって揚げる発想に、度肝を抜かれました。ワニに比べれば、イカのぼりはいじらしいものです。風骨には薄く削られたヒバ材が用いられています。



あなたも