



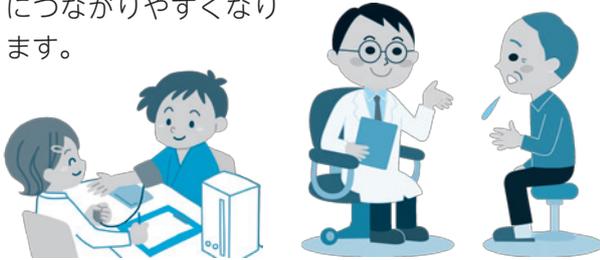
## 日々の健康管理の心強い味方 「かかりつけ医」を持ちましょう。

いきいきとしたセカンドライフを送るためにさまざまな技や心がけを連載してきましたが、実践するには心身ともに健康であることが何よりのポイントです。定期的に健康診断を受けたり、持病を適切に治療したりして悪化を予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。そのためには、日頃から健康管理の相談ができる「かかりつけ医」を持つことが大切です。

### かかりつけ医があると…

#### ☆日頃からの体調を把握してくれる☆

病歴や体質、治療状況など継続的に自分の健康状態を把握してもらっておくことで、適切な処置につながりやすくなります。



#### ☆専門医への紹介☆

病状などに応じて精密検査や高度な治療が必要な時には、専門医などに紹介してもらい、適切な治療につながります。



### 薬剤師ともよく相談しましょう…

#### ☆自分の薬のことをしっかりきく☆

かかりつけの薬剤師にも日頃の体質や病歴を把握してもらい、自分の薬について、効果や副作用、注意事項をしっかり聞き、服用し始めてからの変化などを積極的に相談しましょう。薬のことで心配がある時などはかかりつけ医に確認や相談をしてくれます。

#### ☆重複服用を防ぐ☆

薬局でおくすりの処方を受ける時は、必ずおくすりノートを提出してください。処方重複や飲み合わせなどを確認してもらえます。



### 定期的な健診・検診を忘れずに受けましょう

#### ☆からだ全般の状態を把握するきっかけになります☆

現在治療している病気の状態だけでなく、全身の健康状態を知ることにつながり、またその結果をかかりつけ医に報告することで、病気の治療や新たな生活改善の方法を確認するきっかけになります。

「自分の健康は自分で守る！」を意識して、広報や個別の案内を見逃さず、積極的に受診しましょう。

