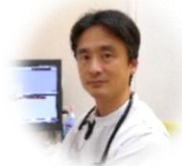


～～一人は万人のために万人は一人のために～～

～～家庭医をかかりつけにするとよいわけ～～

「台風シーズンの備えは、かかりつけ医と一緒に」

高茶屋診療所 医師 宮崎 景



残暑の候、みなさまいかがお過ごしでしょうか。台風や秋雨前線のニュースが増えてくる季節となりました。9月1日は「防災の日」でもありますので、今回は在宅で療養されている方や、慢性疾患をお持ちの方に向けた災害への備えについて書きます。

台風による大きな被害というと、まず倒木や浸水を思い浮かべますが、在宅で療養されている方にとって特に困るのが「停電・断水」です。酸素療法や在宅人工呼吸器などの医療機器を使用されている方は、非常用電源の確保が命に関わることもあります。また、医療機器を使用していなくても、冷蔵庫が止まればインスリンなど保存に必要な薬剤に影響が出たり、断水によって内服薬が飲みにくくなったりと、多くの方に影響が及びます。

備えとして大切なのは、①お薬手帳を携行する（紙のお薬手帳が難しければ、スマートフォンで写真を撮っておくのも一つの方法です）、②自分の病気の名前を把握し、メモしておく、③お薬は最低でも1週間分、できれば2週間分程度の余裕を持たせておく、④医療機器を使用している方は非常用電源の確保方法をあらかじめ確認しておく、⑤かかりつけの医療機関の連絡先を家族と共有しておく、ということです。高茶屋診療所でも、かかりつけの患者様には日頃から1～2週間分程度のお薬の余裕を持っておくようお勧めしています。

特に大切なのが、「自分がどんな病気で治療を受けているのか」を知っておくことです。薬の名前がわかれば多くの情報が得られますが、高血圧、糖尿病、心臓病、腎臓病など複数の病気をお持ちの方は、病名と現在飲んでいる薬をまとめたリストを作っておくと安心です。災害時にいつもの医療機関を受診できず、初めての医師に診てもらうことになった場合にも、このような情報が大きな助けになります。

そして、こうした備えを一緒に考えてくれるのが「かかりつけ医」です。なかでも家庭医は、一つの病気や臓器だけではなく、複数の病気、日頃の薬、生活環境、家族の状況などを含めて、その人全体を継続して診ることを大切にしています。複数の専門医に通院している方でも、全体を把握する家庭医が一人いることで、薬や治療内容を整理し、必要に応じて専門医と連携することができます。

災害時には、いつも通りの医療を受けられるとは限りません。そんな時、「この人には何の病気があり、何を優先して守る必要があるのか」を普段から知っている医師がいることは大きな安心につながります。災害への備えは非常食や水を準備するだけではありません。自分の病気を知り、薬を知り、そして自分のことを知っている医療者を持つことも、大切な防災の一つです。

台風シーズンを迎えるこの機会に、ぜひご自身やご家族の「医療の備え」も一度見直してみてください。

高茶屋診療所 ニュース

まちかど

みえ医療福祉生活協同組合

高茶屋診療所

Tel 059-234-5384

高茶屋五丁目 11-48

2026年9月号
(第385号)

診療所ホームページ



気になるアレコレ
尋ねてみませんか？

Dr's Café

ドクターズカフェ

9月29日(火)

14:00～15:00

担当 宮崎智徳医師

於：元氣センター

申込不要・参加無料
※希望者にはコーヒー100円

初診時間指定
予約のご案内

待ち時間緩和のため、初めての方も
お電話でご予約を
承っております。
再診の方もご予約
での来院をお勧め
しています。

Tel 234-5384

特定健診・がん検診のご案内

特定健診・がん検診はお済みですか？ ゆったり受けられる「今のうち」に済ませませんか？

津市の国保特定健診(後期高齢者健診・健康増進法健診)は今年11月まで(がん検診は来年3月まで)。期限が迫った駆け込みでの受診やインフルエンザの予防接種もあり、10月以降は大変混雑します。ゆったりと受けられる「今のうち」に健康診断を受けることをお勧めしています。

年に一度、お体の点検をしませんか？

【特定健診】 身体測定、視力・聴力、尿検査、血液検査、心電図、診察

【がん検診】 ※当院で実施できるもの

肺がん検診(胸部レントゲン)、大腸がん検診(便検体を提出)、子宮がん検診(細胞診・水曜午後)、前立腺がん検診(血液検査)、肝炎ウイルス検診(血液検査)

※乳がん検診と胃がん検診は実施していません。津生協病院健診センター(059-225-7536)へお問い合わせください。各種健康診断は予約制です。お電話等でご予約をお願いいたします。TEL.059-234-5384



今年度65歳になる方、肺炎球菌ワクチンをお忘れではありませんか

今年度65歳になる方は、肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象です。自治体の補助を使って安く接種を受けることができます。定期接種は生涯で1回のみなのでご注意ください。

※定期接種の対象:接種当日の年齢が65歳の方(誕生日の翌月に自治体から個別通知が届きます)

※接種当日の年齢が60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり、日常生活が極度に制限される方も対象となります。医師とご相談ください。

※定期接種の費用:3,500 円(津市に住民票がある場合)

※定期接種の対象でない方の場合、組合員 11,770 円／一般 12,980 円

※在庫の確実な確保のため、お電話等でご予約をお願いいたします。

診療体制のご案内

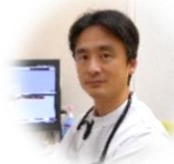
受付時間	月	火	水	木	金
8:30～11:30	宮崎 智徳	宮崎 智徳	宮崎 景	宮崎 智徳	宮崎 智徳
15:30～17:30			宮崎 景		宮崎 智徳

※月・火・木・金曜は内科医、水曜日は総合診療医の診療。午後はご予約の方は18:00まで受付。

※初診予約も可能。通院が困難な方への訪問診療、健康保険での禁煙治療も行っています。

※介護保険の利用に関するご相談も承っています。お気軽にご相談ください。

※風邪の症状で受診される方は、ご来院前にあらかじめお電話でご連絡をお願いいたします。



7月は七夕。短冊に願いを込めて笹に飾りました。慰問では本格的なバンドの方に来ていただき、皆様迫力のある音で気持ちよく歌っていただきました。ナズナファームでは、トマト、ピーマン、オクラの収穫が始まっています。

今年の夏は本当に暑いので体調を崩される方が多く、熱中症の勉強会をしたり、こまめに水分を取っていただくよう声掛けしています。

【デイサービスナズナ】 TEL.059-253-4333

