

# 「かかりつけ医」と私

日本IBM 顧問  
伊藤 貞雄



近隣に住む40年来の友人が、脳溢血で急逝された。日頃、フィットネスクラブに通って体を鍛え、お医者さんとは無縁であることを自慢していた方である。私は、その突然の死に驚き、死のプロセスにショックを受けた。

60歳を過ぎ、現役引退後は、もっぱら千葉市の自宅近くのクリニック（内科、整形外科）の先生方とお世話になっている。持病の高血圧、糖尿病予備軍の一人として定期的な投薬と保健指導を受けているが、生活

## 「施術の至り」

の目標とリズムは先生方のご指導に基づいている。食事、運動、睡眠と、「かかりつけ医」の言葉が、まるで時報の音のように私の日常生活のリズムを進めてくれている。

老齢化の進行と持病の度合いは、経年変化、生活習慣と大きく関わっている。その点で、身近な「かかりつけ医」の存在は、日々の健康状態や状況の変化に即応していただけるから、心強く、安心である。

私の「かかりつけ医」は、生活習慣の健全性維持のため、私の性格を読み取り、きめ細かなデータの整備をご指導してくれる。自己管理の徹底をとの意図である。体のデータのみならず、メンタリティ、性格をも老人病の一環として捉えているようだ。まことに、施術の至りである。病気と無縁であることに越したことはないが、身近に「かかりつけ医」がいるのといないのでは、老後の安心感に天地雲泥の差があるように思う。

## 「かかりつけ医」は、身近なナビゲーター。

幅広い医療知識と適切な医療ネットワークで頼りになります。

「かかりつけ医」を持ちましょう。



社団法人 千葉県医師会

### 自己判断より、すぐ相談

「かかりつけ医」は、病気の時だけでなく、予防や健康管理について適切なアドバイスをしてくれる、身近な診療所の開業医です。多くの専門医療のネットワークを持ち、必要に応じて適切な専門医を紹介するなど、治療の道しるべをつけてくれるナビゲーターとして頼りになる存在です。

「かかりつけ医」は、開業医になる前は大学病院や公立病院などで長い勤務経験を積んでいますので、病気の診断や治療については大病院の医師に劣ることはありません。高度な医療や特殊な検査が必要な場合は、大病院と連携を図っていますので専門医に紹介状を書いてくれます。いざという時、「かかりつけ医」はあなたの味方です。