

♡ハート通信

ハート通信
Vol.3 APR. 2011

●発行/「メディカル情報誌 ハート通信」編集局 大阪市北区堂島2-2-2 近鉄堂島ビル17F TEL.06-6348-1388 ●編集/株式会社バシフィックマーケティング ●発行日/2011年4月15日

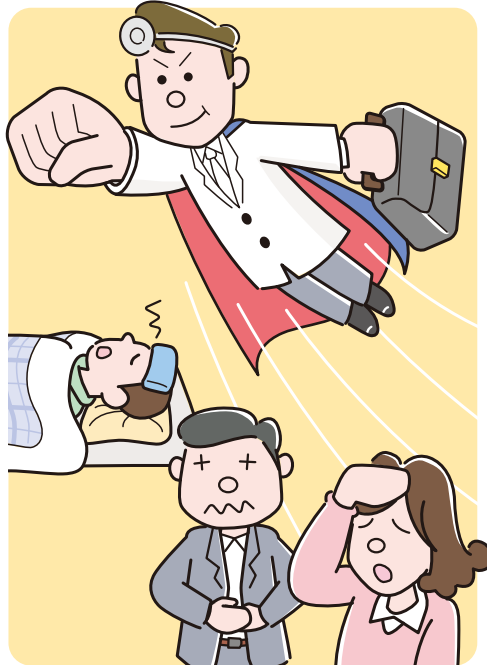
病気の治療は迅速、かつ的確に！

だからこそ必要な わが家のホームドクター「かかりつけ医」

「ちょうど体の調子がよくないな…」と引っかき、
気軽にかかれるお医者さんが近くにいれば、これほど心強いことはありません。
普段の健康状態やこれまでの病歴などを知ってくれている先生なら、なおさら安心です。
身内のように何でも相談できる、そんな「かかりつけ医」を持ちましょう。

医療のプロによる 適切な判断が大切

「病気かな」と思ったら、
多くの人は自分で症状を判断し、病院を選んでいるのではないのでしょうか。しかしながら、そうした自己判断はあくまでも素人の見立てであり、間違っていることも多々あります。そんなとき頼れるのが「かかりつけ医」です。かかりつけ医とは、家庭の日常的な診察や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのこと。今にかかっている病気や過去の病気、常用している薬など、普段からかかりつけ医に相談していれば、いざという



ときに適切な判断をください、
迅速かつ的確な診療を行って
くれます。

かかりつけ医の メリットとは？

喉や首、お腹まで痛い場合、
耳鼻科へ行くべきか、
整形外科なのか内科なのか、

自分で判断するのは困難です。
かといって3つのクリニックで診察を受けると、
当然時間はかかりますし、
すべてのクリニックで初診料が発生するので経済的な負担も少なくありません。

このようなムダをカットするためにもかかりつけ医は有効です。しかも、大病院

と比べて待ち時間が短く、
手続も簡単ですから、じっくり診察が受けられます。
また、精密検査や入院が必要な場合は、速やかに専門医を紹介してくれます。患者の病状や医療情報などは細かく伝えられ、初めて訪れた専門病院であってもスムーズに受診できるのです。

今後の課題は 若い世代への 認知度UP

世代別データを見ると、

年代が上がるほどかかりつけ医のいる割合は高くなっています。これは、ある程度高齢になると何らかの病気を抱えているからで、逆に普段病院に行く機会がほとんどない若い世代には、その存在すら認知されていないのが現状です。ただし、若いから病気のリスクがな

いかといえば答えはNO。
そういう意味でも医師や患者はもちろん、社会が一体となって認知度アップに努めていくことが大切なのかもしれません。

失敗しない かかりつけ医の選び方

最後に、信頼できるかかりつけ医を選ぶポイントをご紹介します。通常は自宅から近い場所にある規模の小さな病院やクリニックを選択するケースが多いようですが、長期にわたってカートを預ける病院になるので、さまざまな条件から慎重に検討したうえで選ぶことが重要です。

かかりつけ医 選びの主なポイント

- 総合病院ではなく開業医である
- いざというときにすぐ行ける場所にある
- 聞きたい質問に嫌がらずに答えてくれる
- 最新の治療についても勉強している
- 専門的な治療が必要なときは、適切な医師を紹介してくれる

冷たいものを食べたくなる季節。でも歯がしみる!! 知覚過敏かもしれないかもしれません

Q 知覚過敏の原因は何でしょうか？

A 歯の神経(歯髄神経)は、象牙質の中にある象牙細管を通じて、外部からの刺激を痛みとして感じ取ります。通常、象牙細管は外部と交通していませんが、これがいろいろな誘発原因で外部に露出することで、歯が痛みを感じるようになります。象牙細管の露出は、



痛い!!
は、早めに、治療を...

実質欠損(歯が欠けたり、擦り減ったり、溶けたりすること)で起こりやすくなります。これらは生活習慣と密接な関係があり、起こると思われま...

Q 誰でも知覚過敏になるのでしょうか？

A 軽いものを含めると前述のような歯の実質欠損は、ほとんどの人に見られます。歯は年齢と共に減っていくものですが、生理的範囲内では問題ありません。しかし過度な欠損が起これば、急激な象牙質の露出をきたすと知覚過敏を引き起こします。特に歯ぎしりや食いしばりの癖がある人、研磨剤の含まれたハミガキ粉を

使っている人、さらに柑橘系など比較的強い酸性の食物を嗜好する人や酸性の薬品を使用する仕事に就いている人は注意が必要です。

Q どのような治療法がありますか？

A 放置していても自然に治ってしまう場合もありますが、痛みがある場合は早めに治療した方がよいと思われます。進行すると歯髄神経に影響を及ぼすこともあります。痛くてハミガキができない状態ですと、歯周病や虫歯を助長することになります。まずは、セルフケアとして冷たい水などを歯に刺激を与えるものを極力避けましょう。他には象牙細管をカバーする薬剤を含んだ知覚過敏専用ハミガキ粉が市販されていますので、そういった

ものを試すこともできます。また、研磨剤を含んだハミガキ粉は避けて、軽い力で丁寧に磨いて下さい。食いしばりなど、歯に負担のかかる癖を意識して避けたり、酸性の食物をとり過ぎないようにしましょう。歯科医院では知覚過敏専用の塗布剤や食いしばり防止用のマウスピースを用いて治療をします。これらは健康保険が適応されます。

Q 知覚過敏以外でも同様の痛みを感じるケースはありますか？

A 虫歯の場合も象牙細管は外部と交通するので、初期の頃は痛みの感じ方が知覚過敏と似ていることがあります。セルフケアを試される場合でも、まず歯科医院を受診して痛みの原因が他にないことを確認してもらって下さい。

メディカルハート奈良Q&A

気になる疑問を二気に解決!!

part. 2

皆様からよくある質問をQ&A形式でまとめました。

「メディカルハート奈良」のドクターが、歯のごやお肌に関する気になる疑問にズバリお答えします。

汗疹(あせも)対策はこれでいいの?!

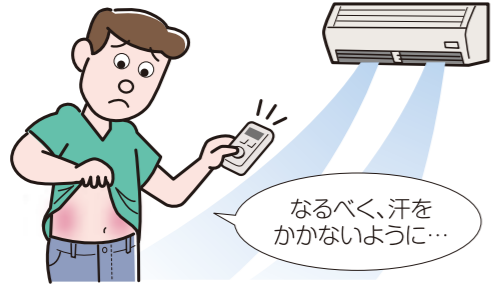
【えいご皮膚科】Q&A

Q 汗疹とはどんな病気ですか？

A 子どもによく見られますが、どの年齢層の方にも発症します。汗が皮膚の下で詰まって出てきつてかゆみがあるものとならないものがあります。見た目も、皮膚の色と同じなものや赤くなるものがあり、大きさはさまざまです。

Q 汗疹を予防するにはどのような方法がありますか？

A 制汗剤やパウダー、汗拭きシートなどをうまく使うことで予防ができます。しかし、これらの成分は皮膚を乾燥させる



なるべく、汗をかかないように...

冷やしすぎはダメ!

るべくかかないようにしましょう。

Q これはなるべく避けた方がよいですか？

A アクセサリー類は、汗と反応することがかゆみが出るためです。夏場はおすすめで大丈夫。どうしても使用する場合は、金やプラチナなど純度の高いものがかゆいと思いません。

Q そのほか、汗疹予防に最も大切なことは何ですか？

A 汗疹を防ぐには、汗疹が発生しやすい部分を清潔に保つことが最も大切です。ただし、石鹸でゴシゴシし過ぎると肌が痛んで、かえって汗疹やかゆみがひどくなる場合があります。擦っても汚れは取れません。できる

だけ手で優しく、汚れを泡で包み込むようにして洗うのがよいでしょう。

Q それでも汗疹ができればいいのでしょうか？

A ぬり薬を塗って下さい。症状の軽いものは市販のぬり薬で治ります。ただし、肌がカサカサしてくるようなら皮膚科で受診していただくことをおすすめします。

汗疹予防のポイント

- 1 制汗剤やボディパウダー、汗拭きシートを上手に利用する。
- 2 エアコンで室温を下げて汗をかかないようにする。
- 3 アクセサリーやピアスをつけないようにする。
- 4 体中を石鹸でしっかりと洗い、常に清潔を保つようにする。

キャンペーンのお知らせ

えいご皮膚科

大切な日を最高の私で迎えたい...
メディカルエステはいかがですか？

Bridal Plan (ブライダルプラン) (4月中)

下記のメニューを初回のみ通常料金の半額でお受けいただけます。

●フォトフェイシャル

マイルドな光を照射することで肌全体の力をワンランクアップ。施術時間はわずか30分です。

●クールビタミンリフトメント

お肌にたっぷりビタミン補給! 肌の色がワントーン明るくなり潤いを実感できるスペシャルケアです。

●医療レーザー脱毛

医療科医院だからできる迅速・安心なレーザー脱毛です。施術時間は1回あたり両ワキで約10分。3回程度で効果を実感できます(個人差あり)。

詳しくは各クリニックまで直接お問合せ下さい。

JR奈良駅前歯科

1周年記念キャンペーン

① 無料歯科検診

長期間、歯の検診を受けておられない方はぜひどうぞ!

●キャンペーン期間
5月10日(火)~6月10日(金)

※なお、この検診は治療を強制するものではありません。検診後に担当医師と今後の対応についてご相談下さい。また、検診後に治療を受けられる場合は、別途費用がかかります(念のため保険証をご持参下さい)。

② ラミネートベニア(保険適用外)

ホワイトニングで歯が白くなりきれなかった人にオススメの治療法です。興味があるけれど、なかなか踏み切れない...。そんな方も、ぜひこの機会にどうぞ。1周年を記念して特別価格にて実施いたします。

●キャンペーン期間
5月10日(火)~6月10日(金)

皮膚科・アレルギー科 えいご皮膚科

※旧神殿ひふ科クリニック

TEL 0742-20-8500

FAX 0742-20-8501

URL http://www.hifuka-eigo.com

	診療時間	
	9:30~13:00	16:00~19:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	● 14:00~17:00
日	×	×

■休診日:木曜午後・日祝日終日
■保険指定:国保・社保・労災・生活保護

歯科 JR奈良駅前歯科

TEL 0742-22-4182

FAX 0742-22-4182

URL http://jrndc4182.com

	診療時間	
	9:30~13:00	15:00~19:30
月	●	●
火	●	●
水	(訪問診療)	(訪問診療)
木	●	×
金	●	●
土	●	● 15:00~17:00
日	×	×

■休診日:木曜午後・日祝日終日
■保険指定:国保・社保・労災・生活保護

保険調剤薬局 カイセイ薬局

TEL 0742-24-2112

FAX 0742-24-2113

URL http://ikuseikai.org/

	営業時間	
	9:00~14:00	14:00~20:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	● 17:00まで
日	×	×

■休局日:木曜午後・日祝日終日

メディカルハート奈良は、まもなく1周年！

皆様に親しまれて、メディカルハート奈良は5月6日にオープン1周年を迎えます。

ゴールデンウィーク期間中の休診のお知らせ

【JR奈良駅前歯科】 休診日：4月30日(土)
 その他は通常通り木曜午後・日祝日が休診日となっております。

【えいご皮フ科】 休診日：5月2日(月)
 その他は通常通り木曜午後・日祝日が休診日となっております。

【カイセイ薬局】
 通常通り木曜午後・日祝日のみお休みさせていただきます。

駐車場のご案内

当館ビル(JR奈良駅NKビル)から徒歩1分のJR線高架下に提携駐車場を完備しています。詳しい場所については、下記地図をご参照ください。なお、受診者には[駐車サービス券]を配布しています。



from
カイセイ薬局

「かかりつけ薬局」をお持ちですか？

かかりつけ薬局とは、常に薬に関するあらゆる相談に応じ、情報提供させていただくことで皆様の健康管理を薬の面からサポートさせていただく薬局のことです。

普段、医療機関で処方せんをもらうと、すぐ近隣の薬局で薬を受け取られる方が多いと思います。しかし、「かかりつけ医」のように行きつけの薬局をひとつ作っていただくと、適正な薬の管理を皆様と共に薬局もお手伝いさせていただくことが容易になります。複数の薬の飲み合わせのことだけではなく、健康食品や食事などと現在お使いの薬の飲み合わせもご説明させていただくことができます。

カイセイ薬局では、皆様の健康を知識、サービス両面からサポートさせていただきますので、ぜひ一度ご来局下さい。カイセイ薬局をかかりつけ薬局に！



カイセイ薬局キャラクター
ラヴィちゃん

編集後記

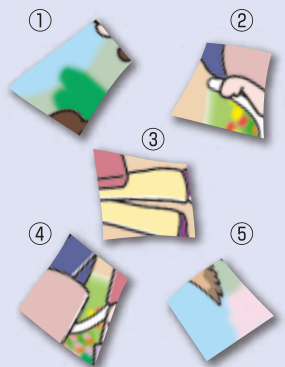
4月も半ばを迎え、過ごしやすいくら増えてきました。日中は汗ばむ陽気の日もちらほら。そんな暖かさとともに4月は紫外線の量もぐんと多くなる季節です。肌が急に紫外線にさらされると肌トラブルが起こりやすくなります。外出の際は、UVケアはもちろん、帽子や日傘、サングラスなど、しっかりと紫外線対策をしてから出かけるようにしましょう。

クイズで遊ぼう

不要なピースはどれ！



下にある5枚のピース、4枚は左のイラストにぴったり。しかし1枚だけ不要なピースが混じっています。さて、何番？



●読者からのお便りを随時募集しています

ハート通信では「読者からのお便り」を随時募集しております。記事を見ての感想や、ご要望など、下記宛先までどしどしご応募ください。ご応募いただいたお便りの中から、いくつか次号でご紹介させていただきます。

【宛先】〒530-0003 大阪市北区堂島2-2-2 近鉄堂島ビル17F
 (株)パシフィックマーケティング内「メディカル情報誌 ハート通信」編集部

♡ **メディカルハート奈良**
<http://medical-heart.org/nara/>

〒630-8122 奈良市三条本町1-2
 JR奈良駅NKビル3F



地域に密着した駅前クリニックモール



当館ビル2FとJR奈良駅2F改札フロアが連絡橋でつながっています。