



健康ステップアップ

2014年12月
北星学園大学 医務室
第48号

毎日健康でいたいけれど、やっぱりつらくて病院にかかる時
どうせなら、かしこく病院にかかろう～！！

上手に病院にかかる



伝えたいことはメモをしておこう

症状はいつからありますか？
どこがどんなふうに辛いですか？
不安に感じている事なども具体的に。



あいさつも大切です

医者も一人の人間
コミュニケーションの第一歩です



治療の見通しを質問しましょう

どんな治療で、どのくらいで治るのか知ってお
きましょう。
見通しがあるだけで、安心感が違います。

今ある症状や、今までにかかった病気を 伝えることも大切な情報提供

過去にどんな病気にかかりましたか？今、治療中の病気
はありますか？飲んでいる薬はありますか？
アレルギーなどはありますか？



医療にも不確実なことや限界があります

医療も完璧ではありません。
思うような治療が受けられない事や、治療の効果が得ら
れないなど限界もあります。
気づいたことがあれば質問し、主体的に治療に関わろう。

受診した後の変化も伝えましょう

薬を飲んだり治療をした結果、どんな変化があり
ましたか？「良くなった」「悪くなった」「変わらない」
副作用があったなど、伝えましょう。

大事なことはメモをとる

メモしたことが、今の理解です。
重要なことはメモして、確認することも大切。

分からないことは何度でも質問を

治療方法や自分の症状がどんなものであるか、分
からなければ何でもたずねよう。
大切な自分のからだやこころの事ですから、遠慮は
しないで。



治療方法を決めるのはあなたです★

どんな治療を受けたいですか？
どんなふうになりたいですか？



かかりつけ医について



日常的な診療や健康管理をしてくれる
地域の身近なドクターを持ちましょう。
大きな病院にかかる前に！

大きな病院は本来、高度な医療を必要とする患者さんを診るところです。

紹介状なしでかかると、長時間待たされたり、あまり話を聞いてもらえず、細やかなアドバイスを受けることが出来ないこともあります。

かかりつけ医を持つことのメリット

- じっくり診察してくれる
- 総合的に診てもらえる
- 気軽に相談できる
- 薬や検査の重複を避けられる
- etc . . .

冬に役立つ香りの話し

～ 医務室のアロマより～

ユーカリの香り

ユーカリはスーッとした香りで、冬に活躍してくれます。

シネオールという成分が多く含まれ、のどや鼻の不調、呼吸器系に役立ってくれます。また、すっきりとした香りは、頭をすっきりとさせ、集中力を高めたいときにも役に立ってくれるでしょう。

同じユーカリと言っても、ラディアータ、グロビュラス、シトリオドラなど、様々な種類があります。香りもそれぞれです。



からだの雑学「月のリズムとからだ」



月の引力の影響を受けて潮の満ち引きが起こっています。海の波のリズムは1分間で18回とされています。人間の呼吸の回数も、実は1分間で18回前後。女性の「月経」も、28日周期で、月の満ち欠けとつながりの深いものです。

人のからだやこころと、月のエネルギーが密接に関係していることが分かります。

自分のからだやこころの状態が元気じゃないと感じる時、月の満ち欠けを観察するもの、面白いかもしれません。

次回の学校医健康相談は...

12月10日(水)、2015年1月14日(水)

(今年度は、これが最後です)

時間は13:30～15:30です。

健康のことで気になることはありませんか？

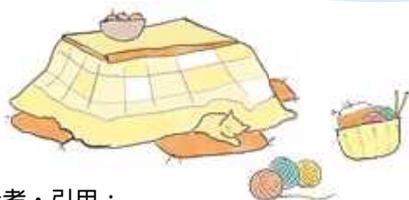
学校医 新札幌恵愛会病院 柳内先生 ★

医務室開室時間

平日 8:45～18:00

(詳細は Campus Guide Web の医務室 HP でご確認ください)

2015年1月30日～3月30日の間
開室時間が8:45～17:00になります。
よろしく申し上げます。



病院受診の際は学生医療互助会の制度が利用出来ます

詳しくは Campus Guide 2014 P42 をご覧ください

参考・引用：

<http://www.g-hospital.ne.jp/kakari.htm>

<http://www.city.shizuoka.jp/000060486.pdf>

マワリテメクル小宇宙、岡部賢二著、2012