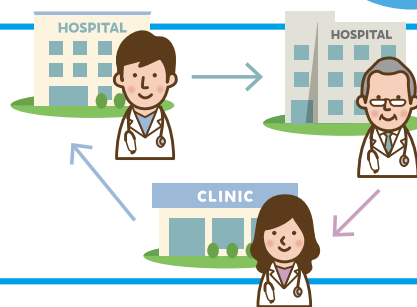


「はしご受診」は 医療費のムダ!



同じ症状で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。「なんとなく医師と相性がよくない」「処方された薬がどうも効かないように感じる」など、主治医の診断だけではなんとなく不安ではしご受診をする方が多いのですが、時間や労力、さらには医療費がムダになってしまいます。

診断内容などに不安や疑問がある場合は、自己判断せずに「かかりつけ医」に相談しましょう。まだかかりつけ医をお持ちでない方は、自宅や勤務先の近くなど通いやすい場所にかかりつけ医を決めておきましょう。

はしご受診のデメリット

治療に時間がかかる

治療方針が確立されないまま時間が経過してしまうため、症状の回復が遅れて、治療期間が長引く可能性があります。



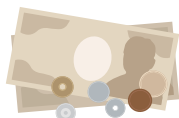
体に負担がかかる

同じような検査を繰り返し受けたり、薬が重複して処方されることで、体への負担が大きくなります。



医療費が割高になる

はしご受診では医療機関を変えるたびに毎回、再診料の約4倍の初診料、さらに検査料がかかり、医療費が割高になります。下表のように、同じ医療機関を3回受診した場合と、はしご受診で3回受診した場合の医療費を比較すると、「4,300円+検査料2回分」の余計な医療費がかかることになります。



	1回目	2回目	3回目	合計
はしご受診の場合	初診料 2,880円 + 検査料 など	初診料 2,880円 + 検査料 など	初診料 2,880円 + 検査料 など	8,640円 + 検査料3回分
同じ医療機関を受診する場合	初診料 2,880円 + 検査料 など	再診料 730円	再診料 730円	4,340円 + 検査料1回分

※自己負担は原則3割となります(年齢などによって異なる)。

何でも相談できる かかりつけ医を持ちましょう



かかりつけ医は、気になる症状など健康に関することについて気軽に相談できるホームドクターです。体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握してもらえるため、それに基づいた適切なアドバイスや、必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれます。

はしご受診は、診断内容などに対する漠然とした不安や疑問から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれるため、疑問や不安な点を正直に相談できるかかりつけ医を持ちましょう。

【かかりつけ医のメリット】

- 病気の予防や早期発見・治療が可能に
- 家族の健康についても相談できる

セカンドオピニオンの利用も有効です



セカンドオピニオンは、患者と主治医の双方が最善だと納得し、適切な判断・治療を選択するための手助けを目的としています。主治医の治療方針以外の治療法を知りたい場合は、セカンドオピニオンを利用しましょう。

※健康保険の適用外です。病院によって異なりますが、30分あたり1～2万円程度が一般的です。

日々の疲れを癒すちょこっとヨガ

慢性的な疲労の原因の一つは、運動不足による新陳代謝等の低下により血液や水分の循環が悪くなることです。仕事や家事、育児などに追われ、運動する時間がないという方は少なくありません。しかし、この疲れはゴロゴロと寝て休んでも本質的な回復にはつながりません。そのまま運動しなければ、体のこりやだるさは解消されず、疲れがたま一方です。

ヨガは、運動の苦手な方でも無理なく始められるのでおすすめです。ヨガには、こり固まった筋肉をほぐす、血行を良くする、自律神経のバランスを整えるなどの効果があります。適度な運動で疲労感を和らげましょう。

