

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

かかりつけ医を見つけましょう

体 調を崩したときなど、どこの病院に行けばよいのか悩んだことはありませんか？そんなときは「ここに相談すれば大丈夫」という、かかりつけ医があると安心です。「大きい病院が安心」と思いがちですが、環境が整った総合病院は、多くの人さまざまな症状で来ています。診察は緊急性の高い人が優先され、医師も曜日・時間により変わります。自宅・職場・学校の近くなどで気軽に相談できる医師を決めておけると安心ですね。

01 かかりつけ医のメリット

かかりつけ医は、「自分の健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる頼りになる医師」のことで、健康管理や初期の治療を担当してくれる身近な存在です。

最近はインターネットなどで病気や症状、治療法も調べられますが、その情報の質もさまざまです。もし自己判断で誤った対応をしてしまうと、かえって重症化する危険もあります。そのようなときにかかりつけ医がいれば、的確に診断やアドバイスをしてくれます。

かかりつけ医がいれば…

● 日常の健康管理の相談ができる。



● 入院や高度な治療が必要な場合に、適した病院（診療科）を紹介してもらえるので、より適切な医療を受けられる。



● 生活習慣や過去の病気、体質やアレルギーなどを把握しているため、緊急かそうでないのか早く判断できる。



02 かかりつけ医の選び方

一番大切なのは、医師との信頼関係です。この人なら信頼できると思える医師を探しましょう。話をしっかり聞いてくれる、わかりやすい言葉で説明してくれる、通いやすいなどはもちろん、勉強熱心で状態に応じた適切な助言をしてくれることも大切です。健診や健診後の検査、予防接種を利用して、まずは職場や自宅近くの医療機関で医師と話をしてみましょう。

さまざまな医師と出会い、自分にとって信頼できるかかりつけ医を見つけましょう。

(保健師：田中)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 245kcal

たんぱく質……7.8g 炭水化物……38.4g
脂質……6.1g 塩分……0.2g

美味しくてカロリーオフ！ ヘルシーティラミス

デザート

お麩と水切りヨーグルトを使用して、手軽にできるティラミス風デザートです。マスカルポーネチーズの代わりに水切りヨーグルトを使用することで、エネルギーを1/3程度に抑えられます。食べ過ぎが気になるこの時期にヨーグルトを使用したヘルシーデザートをお楽しみください。

主食 主菜 副菜

材料 (2人分)

- お麩…………… 15個
- プレーンヨーグルト…………… 400g
- はちみつ…………… 大さじ2
- ＜コーヒー液＞
- インスタントコーヒー…………… 大さじ1
- 湯…………… 80ml
- 砂糖…………… 大さじ2
- ココアパウダー…………… 適量
- お好みのフルーツ(飾り用)…………… 適量

作り方

- ① ボウルにザルをのせて、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルト400gをのせ、冷蔵庫で3～4時間水切りをする。
- ② 水切りヨーグルトにはちみつを混ぜる。
- ③ 麩をビニールに入れ、手で揉んで粉状にする。
- ④ 容器にコーヒー液を作る。
- ⑤ コーヒー液に粉状にした麩を入れ、浸す。
- ⑥ カップに⑤を1/4入れ、②も1/4のせる。
- ⑦ ⑥を繰り返す。残りの量でもう1つ作る。
- ⑧ 冷蔵庫で30分以上冷やし、食べる直前にココアパウダーを振り、お好みのフルーツをのせる。