

今日からできる！上手な医療のかかり方 ～かしこい患者は「メモ上手」～

保健所の「患者の声相談窓口」では、医療に関する相談をお受けしていますが、医療機関のスタッフとのコミュニケーションがうまくいかず、困っているケースによく接します。患者として納得して医療を受けるためには、病歴、自覚症状、疑問や気持ち等を医師などに十分に伝え、相互に理解を深めることが大切です。

限られた時間で上手に伝えるために「メモ」を活用してみませんか？

受診前に用意しておくと便利なメモ3種類

これまでのこと (既往歴) メモ

- ・過去の病気や治療歴
- ・アレルギー
- ・健康診断の結果
- ★健診結果通知表や、お薬手帳も活用

病状の経過メモ

- ・いつから
- ・どこに
- ・どのような症状が
- ★写真や動画が役に立つことも

伝えたいこと・ 聞きたいことメモ

- ①いつから入浴できるようになる？
- ②検査はどのくらい痛い？
- 痛みに弱いので不安…



- 箇条書きで
- 質問の形に
- 優先順位をつける

西多摩保健所医療安全支援センター
「患者の声相談窓口」ホームページ



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 管理課 保健医療担当

知ってほしい！お酒のこと～適量を振り返りましょう～

冬は飲酒の機会が増える季節です。お酒は場を楽しくするものですが、付き合い方を間違えると、健康被害や依存につながる危険性もあります。

ポイント お酒はドリンクで計算

※純アルコール量[g] = 飲酒量[mL] × 度数[%] / 100 × アルコール比重0.8
※純アルコール量10g=1ドリンク

節度ある適度な飲酒量は
1日 2.0 ドリンク



1.4

ビール(5%)
350mL



2.0

チューハイ(7%)
350mL



3.6

チューハイ(9%)
500mL



3.6

焼酎(25%)
コップ1杯



2.2

日本酒(15%)
1合



1.2

ワイン(12%)
グラス1杯

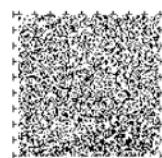
あなたの
飲酒は「適切」?
『SNAPPY』飲酒
チェックツール



あなたやあなたの周りの方の飲み方が気になったら、保健師までご相談ください。

【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 保健対策課 地域保健第一・第二担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」です。専用の読み上げ装置で読み取ると、記載内容を音声で聞くことができます。↓



編集・発行 東京都西多摩保健所

市町村連携課 企画調整担当

所在地 東京都青梅市東青梅一丁目167番地の15

電話 0428-22-6141 (代表)

FAX 0428-23-3987

E-mail S1153106@section.metro.tokyo.jp

最寄駅 J R 青梅線 東青梅駅 徒歩5分

登録番号 (7) 1

令和7年11月発行

