



## 上手なお医者さんのかかり方



「受けた医療の説明がよくわからなかった」「治療の内容に疑問がある」など医療に関してお困りのことはありませんか？自分自身が納得して医療を受けるためには、医師任せではなく、患者さんにもちょっとした心がけが必要です。

### 「医者にかかる 10 箇条」

1. 伝えたいことはメモして準備
2. 対話の始まりはあいさつから
3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5. これからの見通しを聞きましょう
6. その後の変化も伝える努力を
7. 大事なことはメモをとって確認
8. 納得できないときは何度でも質問を
9. 医療にも不確実なことや限界がある
10. 治療方法を決めるのはあなたです



※出典：認定 NPO 法人ささえあい医療人権センターCOML（コムル）「新・医者にかかる 10 箇条」より

保健所では、患者と医師とのより良いコミュニケーションをとるためのお手伝いとして年一回程度、**医療安全講演会**を行っています。ぜひご活用ください。

【この記事に関するお問い合わせ】 企画調整課 保健医療担当

## ～植えてはいけなしいけしがあります～

見つけたときは、**抜かずに**ご連絡ください

けしの中には、麻薬の原料となるため法律で栽培や所持が禁止されているもの（不正けし）があります。しかし、雑草として道端に自生している場合や不正けしとは知らずに觀賞用として栽培されている場合があります。

### 【連絡先】

東京都福祉保健局健康安全部  
薬務課麻薬対策担当  
03-5320-4505  
または各警察署薬物対策担当

### 不正けし

茎・葉・つぼみが見分けのポイントです！

《ケシ》  
(ソムニフェルム種)  
草丈：100cm～150cm  
開花：5月～6月  
花色：赤、白、紫など  
一重咲、八重咲がある



- ・茎は無毛または白い毛が少し生えている
- ・葉のふちの切れ込みが浅く、茎を包み込んでいる
- ・ろう質を帯びた白っぽい緑色

《アツミゲシ》  
(セティゲルム種)  
草丈：30cm～80cm  
開花：4月～5月  
花色：紫が多い



- ・つぼみの毛は硬く、伏している
- ・オニゲシとよく似ているので注意

《ハカマオニゲシ》  
(ブラクテアツム種)  
草丈：70cm～100cm  
開花：5月～6月  
花色：深紅色に黒紫の斑点



### 栽培できるけし

《ナガミヒナゲシ》 《ヒナゲシ》



《オニゲシ》 《モンツキヒナゲシ》



【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 薬事指導担当

### ご案内

東京都多摩府中保健所は、武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市を管轄しています。

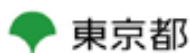
東京都多摩府中保健所

〒183-0022 府中市宮西町一丁目26番地の1 東京都府中合同庁舎内  
電話：042-362-2334 (代) FAX：042-360-2144

武蔵野三鷹地域センター

〒180-0013 武蔵野市西久保三丁目1番22号  
電話：0422-54-2209 (代) FAX：0422-56-0911

URL <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/index.html>



登録番号 (29) 2 平成30年3月発行 編集・発行/東京都多摩府中保健所 印刷/(株)タマタイプ



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。  
©2018 東京都福祉保健局