

# 上手な医療機関のかかり方

## ポイント1 かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」とは身近なお医者さん  
あなたのからだのことを一緒に考えてくれるお医者さんを日頃から探しておきましょう

## ポイント2 お医者さんと上手につき合うには

### (1) 患者としてのルールを守りましょう

上手に受診するためには、患者側もルールを守ることが大切です。

- からだに異常を感じたら早めに受診しましょう
- 保険証・診察券を忘れずに持って行きましょう
- 急激なからだの変化がないときは、診察時間内に受診しましょう
- 服装などにも気をつけて受診しましょう（着脱しやすい服装で）

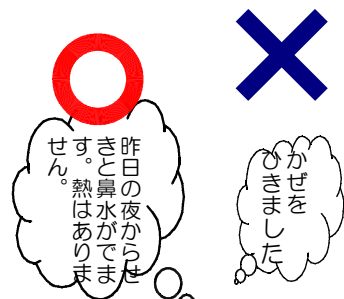


### (2) 上手に診察を受けましょう

患者と医師がよい人間関係を築き、二人三脚で治すことが大切です。  
お医者さんと上手にコミュニケーションをとり、なんでも話せる信頼関係をつくりましょう。

#### ①症状などを具体的に伝えましょう

- ・「いつから」「どこが」「どのように」具合が悪いのか具体的に伝えましょう
- ・今までに大きな病気にかかったことがあるか
- ・くすりや食べ物などでアレルギーはあるか



#### ②聞きたい内容などは、あらかじめメモして準備しておきましょう

#### ③病状や治療方法など分からないことは遠慮せず質問しましょう

#### ④受診に必要なものは予め一つにまとめておきましょう

#### ⑤くすりについても聞きましょう



## どうしても夜間や休日に受診しなければならない時は

### 1 まずはおかかりつけ医にご相談ください

往診の必要があるか、来院するべきか、あるいは他の医療機関を紹介して受診すべきか、判断をしてくれるでしょう。

### 2 「徳島市夜間休日急病診療所」や「在宅当番医制度」を知っていますか。

「徳島市夜間休日救急診療所」は、夜間や休日に風邪や発熱など軽い症状の患者さんを診るための診療所です。

「在宅当番医制度」は地域の病院、診療所の医師が、当番を決めて夜間や休日の患者さんに対応する制度です。

それぞれ、いったん診て重症だと判断された場合は、入院施設のある救急対応医療機関を紹介するなどしています。

### 3 夜間や休日に受診する時の注意

(1) まず電話連絡して確認してください。

(2) 夜間や休日は医師や看護師が少ない中で診療しています。平日の昼間と同じような治療が受けられるわけではありません。体の具合が悪い場合はなるべく日中に医療機関にかかるようにしましょう。



(3) 救命救急センターには、大勢の患者さんが受診しています。

先に到着していたとしても、診察の順番が後になることもあります。なぜならば、救命救急センターでは、他の病院では対応できないような一刻を争う重篤な患者さんをまず優先して診療します。

比較的軽症と思われる方はなるべく初期の救急医療機関に当たってみてください。

☆重症とわかった場合は、救命救急センター等に連絡し、診療するように連携しています。



#### ◆ 徳島県の休日夜間救急医療情報 ◆

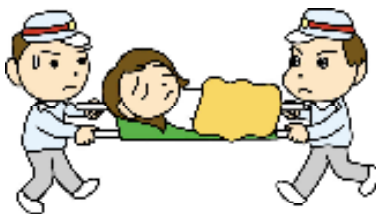
パソコンから…

医療とくしま

検索

[http://med.pref.tokushima.jp/irvou\\_kenkou/home/index.html](http://med.pref.tokushima.jp/irvou_kenkou/home/index.html)

## こんな時は救急車を呼びましょう



- ①15分以上続く突然の胸の痛み、圧迫感、重苦しさ、特に冷や汗を伴うようなもの  
→心筋梗塞、狭心症などが疑われます！
- ②突然、意識がなくなる  
→脳出血、脳梗塞などが疑われます！
- ③突然、手や足に麻痺がおこる  
→脳出血、脳梗塞などが疑われます！
- ④呼吸が苦しくなる  
息を吸うごとにヒューヒュー音がしている  
息を吐くときに大げさに肩を動かしている  
意識がはっきりしない、 など
- ⑤出血が止まらなくなる  
傷口から血液が勢いよくふきだしている  
血液が大量に流れ出している、など
- ⑥広い範囲のやけど  
(例：体の表面積の15%以上)
- ⑦交通事故  
→特にはねとばされたり、歩行ができない、  
意識がないなどは  
現場検証の前に119番通報
- ⑧心肺停止状態  
心臓と呼吸が止まった状態で、放置すれば死んでしまう。  
一刻を争う状態。
- ⑨その他、いつもと様子が全く違う、顔色が真っ青などの異常がある、など

## 救急車の呼び方



緊急を要する重症な状態の場合は、次の要領で通報してください。

- ①119番にダイヤルする。
- ②「火事ですか。救急ですか。」と尋ねられるので、「救急です」と告げる。
- ③救急車に来てもらう場所、患者の氏名、年齢、状態を伝える。
  - ・マンションの場合はマンションの名前、○階、○号室
  - ・場所がわかりにくい場合は、目印となる建物や道路名など
- ④救急車を待っている間に次のものを用意する。
  - ・健康保険証
  - ・お金
  - ・普段飲んでいるお薬
- ⑤救急車のサイレンが聞こえたら、場所を案内する人を出し、誘導する。
- ⑥救急隊が到着したら、次のことを伝える。
  - ・救急車が到着するまでの容態変化
  - ・応急手当をした場合は、その内容
  - ・持病がある場合は、その病名、かかりつけ医

## ◆ 私のかかりつけ医 ◆

病院名	電話番号	診療時間

化学物質（タバコ・家庭用品）、医薬品、動植物の毒などによって急性中毒の事故が発生した場合には…

大阪中毒110番（365日 24時間対応）

072-727-2499

（情報提供料：無料）

