

# もしもの時の 「かかりつけ医」を持っていますか？



近ごろ仕事が忙しくて健康に自信がなくなってきた……。

病気になったらこの医療機関にかかればいいのかしら？

こんな時にかかりつけ医は、日常的な診療のほか、家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれます。病状によっては、適切な医療機関を紹介してくれたり、とっさの場合など、大変心強い存在です。また、現代の医療は複雑で、検査、治療、手術など理解しにくい場合には、気軽に説明や相談に応じてもらえます。

今回は『かかりつけ医』を持つメリットについて紹介します。

## かかりつけ医とは…

日常的な診療や健康管理等を行ってくれる身近なお医者さんのことを「かかりつけ医」と呼んでいます。「かかりつけ医」がいれば安心です。

## かかりつけ医を持つ メリット

### ▼病気の早期発見、早期治療

かかりつけ医は、患者さんや家族の体調、生活習慣、病歴などを把握しています。そのため、ちょっとした異変でも早期に発見し、病気の進行をくい止めることができます。

### ▼専門医との連携

入院や精密検査、高度な治療が必要な場合には、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。

### ▼気軽に相談できる

比較的、待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。病気以外でも何か健康に不安を感じたときには気軽に相談にのってくれます。



## かかりつけ医を 選ぶポイント

- ・病気のことや治療内容をわかりやすく説明してくれる。
- ・患者さんの話を親身になって聞いてくれる。質問に対して納得のいくまで丁寧に答えてくれる。
- ・気兼ねなく率直に話せるような人柄で、相性が合う。
- ・職員の印象や内部の清潔度など、診療所の雰囲気も決め手の一つです。

## かかりつけ医の見つけ方

昔から診てもらっているお医者さんがいれば別ですが、初めて受診するときや引越してきたばかりのときは、左記のように探してみてください。

### ▼役場、保健所、医師会の窓口へ問い合わせる

役場や地元の保健所、あるいは医師会へ問い合わせると、地域の医療機関をいくつか教えてもらえます。

### ▼インターネットの活用

ホームページでは、医療機関の検索システムを提供しています。（栃木県医師会などのホームページ）

### ▼近所の評判を聞く

近所の人や職場の同僚など、地域で評判のよいお医者さんがいるかどうか聞いてみましょう。

うかがってみましょう。

### ▼広報誌に目を通す

家庭に届けられる広報誌に、役に立つ医療情報が載っています。

### ▼エラーページの利用

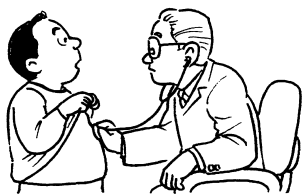
電話帳で、自宅に近い医療機関が見つかります。

## かかりつけ医と 上手につきあおう

よい医療を受けるためには、医師との信頼関係を築いていくことが大切です。患者さんに守っていただきたいルールをあげてみました。

### ▼診療所へ行く前に

- ・診療日や診療時間を電話で確認し、緊急時以外は、時間外・休日の受診をできるだけ避けましょう。
- ・健康保険証を忘れずに持参しましょう。
- ・脱ぎ着が簡単な服装で受診しましょう。腕まくりができなかったり、脱ぐのに時間がかかる服は避けましょう。
- ・患者の顔色をみることも医師の診察の一つです。化粧やマニキュアは避けましょう。



▼**診察を受けるとき**

- ・「いつから」「いつが」「どのよう」  
具合が悪いのかを具体的に伝えま  
しょう。
- ・隠しごとをせずに正確に伝えま  
しょう。
- ・アレルギーや妊娠の有無を伝えま  
しょう。
- ・知りたいことはきちんと聞きまし  
ょう。
- ・納得して治療方針を決め、医師を  
信頼して指示を守りましょう。
- ・気がついた症状や医師に質問した  
いことは、あらかじめメモにまとめ  
ておくとういでしょう。例えば：  
■ いままでにかかった病気（病歴）  
■ 家族や家系に関する病気  
■ 現在飲んでいる薬  
■ 治療中の生活での疑問点  
■ 食事で気をつけること

**病院へは**

『**かかりつけ医**』の紹介で

かぜや胃もたれなど、軽い症状の  
場合には、比較的待ち時間が短く、  
診断や治療がすみやかに行われる診  
療所の方が向いています。

もし、精密検査や専門的な治療が  
必要になった場合には、かかりつけ  
医が適切な医療機関を紹介してくれ  
ます。かかりつけ医が書いてくれる

紹介状や診療データを持って病院を  
受診すると、スムーズに治療を受け  
ることが出来ます。

**お医者さんの**

『**はしご**』に要注意

同じ病気でいくつもの医療機関を  
受診（お医者さんのはしご）するこ  
とは、時間とお金の浪費だけでなく、  
処方された薬を重複服用するなど、  
かえって効果が得られないばかりか、  
逆に健康を害する危険さがあります。

**救急医療とは…**

医療機関の救急医療に対する役割  
は、患者さんの重篤度（症状）や緊  
急度によって、次のように区分けさ  
れています。

- ・急病やケガのときは、まずはかか  
りつけ医に連絡をとり、指示をあ  
おぎましょう。
- ・ふだんから休日や夜間に受診でき  
る医療機関を確認しておくことも  
大切です。

**患者さん**

受診

**かかりつけ医**

体の調子が悪いとき、日常  
的な病気の治療や相談など。  
また、入院や精密検査が必要  
な場合は適切な病院を紹介  
してくれます。



紹介

紹介

**一般病院**

入院や精密検査などが  
必要な病気の外来診療  
や治療・検査を行います。  
かかりつけ医が発行した紹介状を持って  
受診します。

紹介

**大病院**

重い病気や特殊な病  
気等で高度な医療を  
必要とする検査・治  
療などを行います。

**町の救急医療体制**

◆**一次救急医療施設**II **かかりつけ  
医**や**一般診療所**

- ・入院・手術の必要が無く、ちょ  
っとした処置や薬の処方等で治  
療が可能なとき。

もし、休日や夜間においてこの  
ような状態になった場合には、休  
日の昼間は町内の在宅当番医に、  
また、夜間の場合は、宇都宮市夜  
間休日救急診療所（宇都宮市竹林  
町968-028（625）2211）  
を受診し、適切な指示を受けま  
しょう。在宅当番医については、広  
報や新聞掲載を確認して受診して  
ください。

※歯科の場合は、休日・夜間とも  
に宇都宮市夜間休日救急診療所  
をご利用ください。

**案内図**



◆二次救急医療施設Ⅱ県が指定する救急告示医療機関等

・生命の危険性はないけれども、入院・手術が必要なとき。  
 (かかりつけ医からの紹介や、救急車等による搬送で受診することが多い)

※宇都宮医療圏では、独立行政法人国立病院機構栃木病院、済生会宇都宮病院、宇都宮社会保険病院が輪番で行っています。

◆三次救急医療施設(救命救急センター) Ⅱ栃木県では、自治医科大学附属病院、獨協医科大学病院、栃木県救命救急センター(済生会宇都宮病院)、大田原赤十字病院、足利赤十字病院の5か所

※宇都宮医療圏では、済生会宇都宮病院を搬送機関としています。  
 ・生命の危機に瀕している状況で、高度な医療が必要なとき。  
 (かかりつけ医や二次救急医療施設からの紹介、救急車等による搬送で受診することが多い。)

※(社)栃木県医師会発行『かかりつけ医を持ちましよう』より参考



医療圏	市町村名	初期救急医療体制			二次救急医療体制 (輪番制)	三次救急医療体制
		休日の昼間	休日の夜間	平日の夜間		
宇都宮	宇都宮市	午前9時～午後5時	午後7時30分～翌日午前7時	午後7時30分～翌日午前7時	・独立行政法人国立病院機構国立栃木病院 ・済生会宇都宮病院 ・宇都宮社会保険病院	・足利赤十字病院救命救急センター ・大田原赤十字病院救命救急センター ・獨協医科大学病院救命救急センター ・自治医科大学附属病院救命救急センター ・栃木県救命救急センター(済生会宇都宮病院併設)
	河内町	宇都宮市夜間休日救急診療所(内科・小児科・歯科) ☎028(625)2211				
	上河内町	※歯科のみ夜間は午前0時まで				
	上三川町	午前9時～午後5時 在宅当番医制				

正しい救急車の利用を…

石橋地区消防組合では、上三川分署の1台を含めて4台の救急車が配備されています。しかし、石橋地区消防組合の管内では、平成17年に3、421件の出動がありました。これは、1日に平均すると約9.3件の出動でした。

町だけの出動でも816件と管内の24%を占めており、出動件数が多い状況になっています。

その原因を、救急搬送傷病程度別に見ると、重症(完治までに1か月以上かかるもの)12%、中等症(完治までに2、3週間かかるもの)43%、軽症(完治までに1週間のもの)42%、死亡2%、その他1%になっています。

本来は重症者を搬送すべき救急車が、中等症、軽症を多く搬送しており、危篤や重篤患者が発生した時に、上三川分署の救急車が出動している場合には、分署以外の救急車が出動しなければなりません。次のように正しい救急車の利用を心がけましよう。

●緊急性の高い病気、ケガや事故に利用しましょう。  
 ●軽い症状の場合は、できるだけ自分で病院に行きましょう。

救急車の呼び方

◆電話のかけ方

局番なしの119番をかけ、あわてず、左記のことを伝えましよう。

※FAXでの通報は☎6853(消防FAX番号)石橋消防本部通信指令課まで)

- ①「救急です。」と言い、連絡者の氏名と電話番号。
- ②所在(救急車にきてもらう場所)と、目印となるもの。
- ③いつ、どこで、だれが、どのような状態。患者さんの性別、年齢など。
- ④救急電話をかけるまでの応急手当の内容を伝えたい。救急車が来るまでに行っておくことの指示を受けましよう。

◆救急車が到着するまでに

・指示された応急手当を、確実に行いましよう。

・救急電話で連絡した目印となるもの(場所)まで、救急車の出迎えと誘導を行いましよう。

◆救急車が到着したら

・救急車が到着するまでの患者さんの容態と、行った応急手当の内容を伝える。

・患者さんに持病があるようであれば、その病名を伝える。

・患者さんの家族、事故の目撃者は、救急隊員に同行を求められた場合に、従うようしましよう。

## 救急車の利用の仕方

病気、ケガ、事故等

### 緊急性の高い病気、ケガ

呼吸、心臓が止まっている  
激しい頭痛、胸痛、腹痛  
突然倒れ、呼びかけても反応がない  
広範囲のヤケド  
交通事故などの大きなケガ  
骨折して動けない  
大量出血した など

### 軽い症状の場合

風邪をひいた  
手や足をすりむいた  
歯が痛い  
首を寝違えた

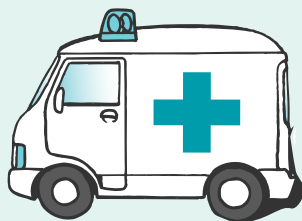
落ち着いて判断する



### 119番通報

通報をした際には、下記のようなことを確認しておいてください

- ①救急隊到着までの容態の変化
- ②応急手当の内容
- ③持病があれば病名、かかりつけの病院及び主治医名



- ・平日の受診時間はかかりつけ医へ
- ・休日・祝祭日は当番医へ
- ・夜間は休日救急診療所へ

## もしもの時の心肺蘇生法、 包帯法を勉強してみよう！

私たちは、いつどこで突然のけがや病気におそわれるか予測できません。また、けがや病気の中には、そのままにしておくと状態の悪化を招き、生命の危険に陥るものがあります。

例えば何かが原因で意識障害を起こしている人は、そのままにしておく舌がのどに落ち込んで呼吸ができなくなり、ついには心臓も止まってしまう。また、のどに物をつまらせた人は、そのままにしておく窒息状態となり、死に至ることをまぬがれません。

それでは、このようながや病気の場面に遭遇したとき、私たちは、どのような行動をとればよいのでしょうか。

救急車が現場に到着するまでの時間は、全国平均で5分から6分です。しかし、脳が酸素なしで生きていられる時間は、わずか3分から4分です。したがって呼吸や脈が触れなくなった傷病者をそのまま放置して救急隊員に引き渡したのでは、仮に生命を救えたとしても元の社会生活が出来るまでに回復することは非常に困難となります。

そこで、このような場合には一刻も早く適切な応急処置を行う必要があります。

石橋地区消防組合上三川分署では、このような場面を想定した、普通救命講習会(10名以上の開催申込みを受け付けています)。

また、緊急のけがに対応するための、止血や骨折時の固定などに利用できる包帯法の指導も行っていますので、ぜひ、講習を受けてみてはどうですか。

### ▼普通救命講習・包帯法に関する

問い合わせ先

石橋地区消防組合上三川分署

☎ 2564

### 医療の最初の相談役として

急な病気はもちろん、健康のこと、医療のこと等、様々なことを気軽に相談できる『かかりつけ医』を持つことによって、自分や家族の健康管理にも役立ちます。

また、大げさかもしれませんが、救急搬送の減少などにより、緊急性の高い病気やケガなどをした人たちの命を救うことも可能になります。

自分の体の状態を把握している身近な『かかりつけ医』を持って、医療に関する最初の相談役として積極的に活用してみたいかがでしょうか。

### ▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎ 9132