



## 地域医療を守る5つの提案

■小さな心掛けが身近な命を救う■

# 救

CHAPTER.2

医療の進歩によって、助かる命は増えている。一方、適正なタイミングで医療を受けられず、命を落とすことも。5つの心掛け(①診療時間内に受診する②かかりつけ医を持つ③夜間こども救急相談電話を利用する④休日夜間当番医を利用する⑤救急車を適切に利用する)が命を救う。

**か**かりつけ医とは、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近な医師のこと。選ぶ基準は、なんといっても通院しやすいことです。どんな名医や最新医療機器も、身近になれば意味がありません。通院しやすいければ、医師や看護師と顔なじみになれる。気軽に相談できれば不安も和らぎます。ほかには患者の話をしつかり聞いてくれる、検査結果、病状、治療方法を分かりやすく説明してくれる。必要に応じて、適切な専門医に紹介状を書いてくれる—などがポイントになります。

ために、無駄な検査を省くことができ、医療費が削減できる③不測の事態に対処しやすい④専門医、大病院への紹介受診予約が取れる⑤食事などの健康管理のアドバイスをしてくれる—など豊富です。大病院のほとんどは予約制で、かつ紹介状がないと診察時高額な自己負担が生じます。また、症状の改善がみられないからと、病院を転々とする人がいます。まずはかかりつけ医と納得いくまで、話をしてみる事が大切です。

一方で、紹介される立場からのお願いは、ぜひとも、お薬手帳を携行してほしいということ。紹介状がある場合でも、ない場合でも、お薬手帳には非常に大事な情報が記載されています。健康に暮らす秘訣です。

## 通院しやすさを優先。

お薬手帳を携行して  
かかりつけ医を活用。



Interview

たかがね内科泌尿器科クリニック

## 高金 弘 医師

**profile** たかがね・ひろし  
1959年千代田生まれ。2006年市内に開業。的確な診断と、必要に応じた専門医への紹介で、かかりつけ医として多くの患者を支える。

### 自分の体は自分で守る

地域の医療を支えるためには、私たち自身が「医療の担い手」であるという意識を持つ必要がある。自分の健康に無関心では病気を防ぐことはできない。病気の予防や治療法を学んだり、食事や運動などに気を付

けたり—。できることは多い。あなたの体は、日々、変化している。年一回、健康診断を受けることで、その変化を実感できるはずだ。「自分は大丈夫」という根拠のない自信が家族や同僚に心配をかけるかもしれない。小さな心掛けの積み重ねが、自分や周囲の命を救うことにつながっているのだ。

### 休日・夜間に具合が悪くなったら 休日夜間当番医

当番医は、通常の診療時間外(主として夜間や休祝日など)に診療してくれる病院です。磐井病院や千代病院の緊急外来は、症状の重い患者の対応に追われています。「いちのせきけんこうカレンダー」を参考に、休日や夜間の受診には当番医を利用してください。

### 判断に迷ったら電話する

「夜間こども救急相談電話」のことは、友達から教わりました。娘が急に熱を出したときや、便秘が続いたときに利用しました。病院に行ったらいいの、家で様子を見たらいいの、判断に迷ったとき、電話で相談します。慌てて病院に行くよりも、確実な指示がもらえるので頼りにしています。

### 夜間こども 救急相談電話

夜間の急な子供の病気(発熱、嘔吐(おうと)、下痢、腹痛、誤飲、打撲など)に、どうしたら良いか分からないときに電話で看護師に相談することができます。症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。



Interview  
3歳児健康診断に訪れていた  
遠藤玄実さん 恵さん 希衣奈ちゃん

\*夜間こども救急電話 受け付けは19:00～23:00(年中無休)、☎019・605・9000または#8000

### かかりつけ医 ガイドブック

かかりつけ医を持つことの重要性、医療を支えるための行動、子供の緊急医療、救急車の利用方法、両磐地域の医療機関(内科・歯科)、総合病院、保険調剤薬局の一覧が掲載されています。転入者に配布しています。

### 医療と介護をつなぐ くらしのシート

主にケアマネジャーが作成する書類。入院や通院などの既往歴、かかりつけ医、介護認定の情報、生活の情報が入っています。入院前の情報を医療と介護の関係者が共有することで、退院後、どのようなサポートができるかの指針が立てられます。

### 入退院に役立つ情報を網羅

「くらしのシート」は2015年2月に作成された「医療と介護の連携マニュアル」の一部で、関係機関の情報共有を円滑に行うための書類です。患者の入退院時などで利用されています。初期治療に必要な情報が網羅されていて、過



Interview  
県立千代病院・通院支援看護師  
及川紀子さん

\*「かかりつけ医ハンドブック」と「くらしのシート」は市ホームページで入手できます

### 病院に行くときは 保険証とお薬手帳を

お薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録する手帳です。よくない飲み合わせや、副作用を防止できます。お薬手帳は一冊にまとめておき、病院にかかるときは、最新の保険証とお薬手帳を必ず持参してください。

### 本当に必要かを考えて 119番通報の仕方

意識がない、呼吸困難、激しい腹痛・頭痛、大量の出血など緊急の場合は、119番に以下を正確に伝えましょう。  
①火事か救急か②住所(場所・目標物)  
③患者の容態、性別、年齢、意識、呼吸の有無④かかりつけ医⑤通報者の名前と電話番号