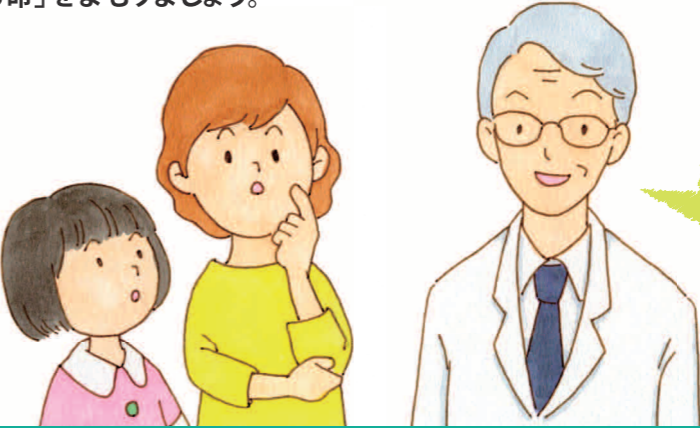


# 上手な医療のかかり方 ハンドブック

令和6年4月1日から始まる「医師の働き方改革」で、佐久地域の病院では、休日・夜間の医療確保が困難になります。さらに、緊急性のない症状で病院の救急外来を受診する“コンビニ受診”や、救急車の安易な利用の増加などにより、いま、救急医療体制が危機的な状況です。軽症の人で救急があふれてしまえば、緊急性がある重症患者が手遅れになることも…！  
「上手な医療のかかり方」を実践することで、あなたやあなたの大切な人の「救える命」をまもりましょう。



上手な医療のかかり方ってなに？

みんなの医療をまもる医療のかかり方のことです

みんなの医療が実はいま、ピンチ!!です



上手な医療のかかり方で、みんなの医療をまもろう!



NGな受診例

**休日・夜間のコンビニ受診**  
救急外来が混み合い、命にかかわるような重症患者への対応が遅れてしまいます

NGな受診例

**救急車の安易な利用**  
救急搬送が本当に必要な人のもとへの到着が遅れてしまいます

NGな受診例

**大病院へ最初から行く**  
待ち時間が長く、紹介状がないと診察料の他に「特別料金」がかかります

上手な受診例

**平日・日中に受診する**  
アプリやWEBを活用する

1-2ページへ

上手な受診例

**休日・夜間の緊急医療**  
電話相談を活用する  
子ども:#8000 大人:#7119

3-4ページへ

上手な受診例

**かかりつけ医をもちましょう**

5ページへ

## 意識がない・呼吸がおかしい・緊急のときは迷わず

伝えること「救急です」  
来てほしい場所・住所 / 患者の症状・年齢 / 自分の名前・連絡先

# 119番通報

## 子どもが夜間に病気するとき [子ども医療電話相談]

365日対応 [相談時間] 毎日19時～翌8時  
ダイヤル回線・IP電話から **026-235-1818 #8000**

## 救急車を呼ぶ？ 迷ったときは [救急安心センター]

365日対応 [相談時間] 平日19時～翌8時 / 土日・祝日24時間対応  
ダイヤル回線・IP電話から **026-231-3021 #7119**

※外国語にも対応しています。対応言語：英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、インドネシア語、ネパール語、フランス語

### 医療・健康に関する相談窓口の紹介

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)の日中のご相談は、お住まいの市町村で行っています。

■小諸市 健康づくり課	TEL.0267-25-1880	■北相木村 住民福祉課	TEL.0267-77-2111
■佐久市 健康づくり推進課	TEL.0267-62-3524	■佐久穂町 健康福祉課	TEL.0267-86-2528
■小海町 町民課	TEL.0267-92-2525	■軽井沢町 保健福祉課	TEL.0267-45-8549
■川上村 保健福祉課	TEL.0267-97-3600	■御代田町 保健福祉課	TEL.0267-32-2554
■南牧村 住民課	TEL.0267-96-2211	■立科町 町民課	TEL.0267-88-8407
■南相木村 住民課	TEL.0267-78-1050		

### かかりつけ医・歯科医・薬剤師の連絡先

医療機関名	Tel.	
	診療時間	休診日
医療機関名	Tel.	
	診療時間	休診日
医療機関名	Tel.	
	診療時間	休診日

### 受診時の持ち物

- 保険証  診察券  お薬手帳  お財布  マスク  紹介状
- 症状を伝える・質問用のメモ  筆記用具  母子手帳 など



# 平日・日中に受診しよう

体調に異変を感じた場合は、比較的症状が軽いうちに、仕事や用事を調整して、できるだけ平日・日中の診療時間内に受診するようにしましょう。休日や夜間の診療で、不要不急な受診が増えると、医療従事者の負担が増え、本当に救急外来が必要な人が、十分な医療を受けることができなくなってしまいます。



夕方ごろから胃が痛い。病院に行きたいけど、明日も仕事が忙しい...

## NGな受診例

明日も仕事が忙しいので、仕事が終わってから夜間の救急外来へ。夜間の救急外来では、急病人や重症患者さんが優先。しばらく待って診てもらえたけど、応急的な処置で、次の日クリニックに行くことに。紹介状なしで大病院を受診したので、診療代も余計にかかってしまった。



## 上手な受診例

平日・日中の診療時間内にかかりつけのお医者さんへ。待ち時間もあまりなく、話をていねいに聞いてくれた。検査をしたら気になる数値が出て、大病院への紹介状を書いてもらった。



# アプリやWEBを活用しよう

アプリやWEBには、上手な医療のかかり方に役立つ知識や、お住まいの医療機関の検索など、役立つ情報が掲載されています。日ごろから意識しておくことで、いざというときでも安心です。

## 佐久医師会 | アプリ・WEB・冊子 教えて!ドクター



急な病気やけがをした小児のご家族向け。医療機関受診の目安・救急車を呼ぶかの判断の目安や、ホームケアに役立つ情報を知ることができます。

教えて!ドクター

検索



## 長野県 | WEB ながの医療情報Net



地域や市町村、症状や外国語対応など、様々な条件から医療機関を検索できます。

ながの医療情報Net

検索



## 消防庁 | 全国版救急受診アプリ・WEB Q助



症状の緊急度を素早く判定!!! 救急車を呼ぶ目安に!!!

症状を選択していくと、救急車が必要かどうか、緊急度の判定をしてくれるアプリです。いざというときに備えて、ダウンロードしておくで安心です。

Q助

検索



## 厚生労働省 | WEB 上手な医療のかかり方



「上手な医療のかかり方」というプロジェクトがなぜいま必要か、どんな「かかり方」が求められているかを、詳しく知ることができます。

上手な医療のかかり方

検索





# 休日・夜間の緊急医療

休日や夜間など、医療機関の診療時間外に急に具合が悪くなら？  
佐久地域ではそのような場合に、安心して医療サービスが受けられるように、地域の医療機関が協力して救急医療体制を整えています。

休日の場合

## 佐久地域休日小児科急病診療センター

【診療日】日曜・祝日・年末年始  
【診療時間】9:00～正午受付の患者まで  
【診療場所】浅間総合病院内（佐久市岩村田1862-1）  
【電話】0267-67-2295（代表） **事前に連絡をお願いします**

佐久市



## 休日当番医

【診療日】日曜・祝日・年末年始  
【診療時間】9:00～17:00  
【診療場所】各医師会ホームページからご確認ください。

小諸北佐久  
医師会



佐久医師会



## 休日当番歯科

【診療日】日曜・祝日・年末年始  
【診療時間・場所】各歯科医師会ホームページからご確認ください。

北佐久  
歯科医師会



佐久  
歯科医師会



## 休日当番薬局

【営業時間】各薬剤師会ホームページからご確認ください。

小諸北佐久  
薬剤師会



佐久  
薬剤師会



平日夜間の場合

## 佐久地域平日夜間急病診療センター

【診療内容】一般内科・小児科の初期救急診療  
【診療日】平日（土曜・日曜・祝日・年末年始を除く）  
【診療時間】19:00～21:00受付の患者まで  
【診療場所】浅間総合病院内（佐久市岩村田1862-1）  
【電話】090-8589-7635（専用ダイヤル） **事前に連絡をお願いします**

佐久広域連合



※当センターは、令和6年4月1日から開設されます。急病患者に対し応急的な診療を行います。専門的な治療（入院）や検査が必要な場合は、浅間総合病院以外の病院をご案内することがあります。

休日当番医・歯科・薬局は、日曜祝日の各新聞朝刊地域欄等に掲載されています。  
長野県緊急医療内サービス（電話 050-3033-0665）では、休日・夜間緊急医が音声で案内されます。

# 電話相談を活用しよう

休日や夜間に急に具合が悪くなったとき、「すぐに病院に行ったほうがいいか」「救急車を呼ぶべきか」ためらうときに、電話で相談できる窓口があります。迷ったら、子どもは「#8000」、大人は「#7119」へ。

子ども医療電話相談  
**#8000**



救急安心センター  
**#7119**



家族が、夜間に具合が悪くなってしまった。これって、すぐに受診したほうがいいのか？



### こんな場合は？

熱はあるけど、すごい高熱ではないし、夜間にやっている小児科もないし。不安でたまらないけど、明日小児科が開くまで待つしかないのかな…



### 上手な受診例

「子ども医療電話相談」の「#8000」に電話しよう。夜7時～朝8時まで、医師や看護師等の専門家が対処や受診機関をアドバイスしてくれるんだって。

※相談時間：毎日 19時～翌8時  
※子ども…おおむね15歳未満



子ども医療でんわ相談  
**#8000**

### こんな場合は？

夫の顔色が、すごく悪い。本人も具合は悪いようだけど、救急車を呼ぶのは大げさだ。って我慢しているみたい。どうしよう？



### 上手な受診例

「救急安心センター」の「#7119」に電話して相談しよう。医師や看護師等の専門家が、緊急性があるかや受入可能な医療機関をアドバイスしてくれるんだって。

※相談時間：平日 19時～翌8時 / 土日・祝日 24時間対応  
※大人…おおむね15歳以上



救急安心センター  
**#7119**

# かかりつけ医をもちましょう

健康維持のためには、身体の不調を気軽に相談できる「かかりつけ医」をもつことが大切です。身近で頼りになる存在として、日ごろからあなたの健康状態の変化に寄り添い、必要なときには専門の医師や医療機関を紹介してくれます。あなたが信頼できると思える医師を、「かかりつけ医」に選びましょう。



## 1 かかりつけ医を選ぶポイント

- ① 自宅や勤務先から近く、通いやすい
- ② 気になる症状や体調の変化など、気軽に相談できて話しやすい
- ③ 説明がわかりやすく、話の内容を理解できる
- ④ 必要に応じて専門の病院や、看護・介護の専門職を紹介してくれる

## 2 かかりつけ医の見つけ方

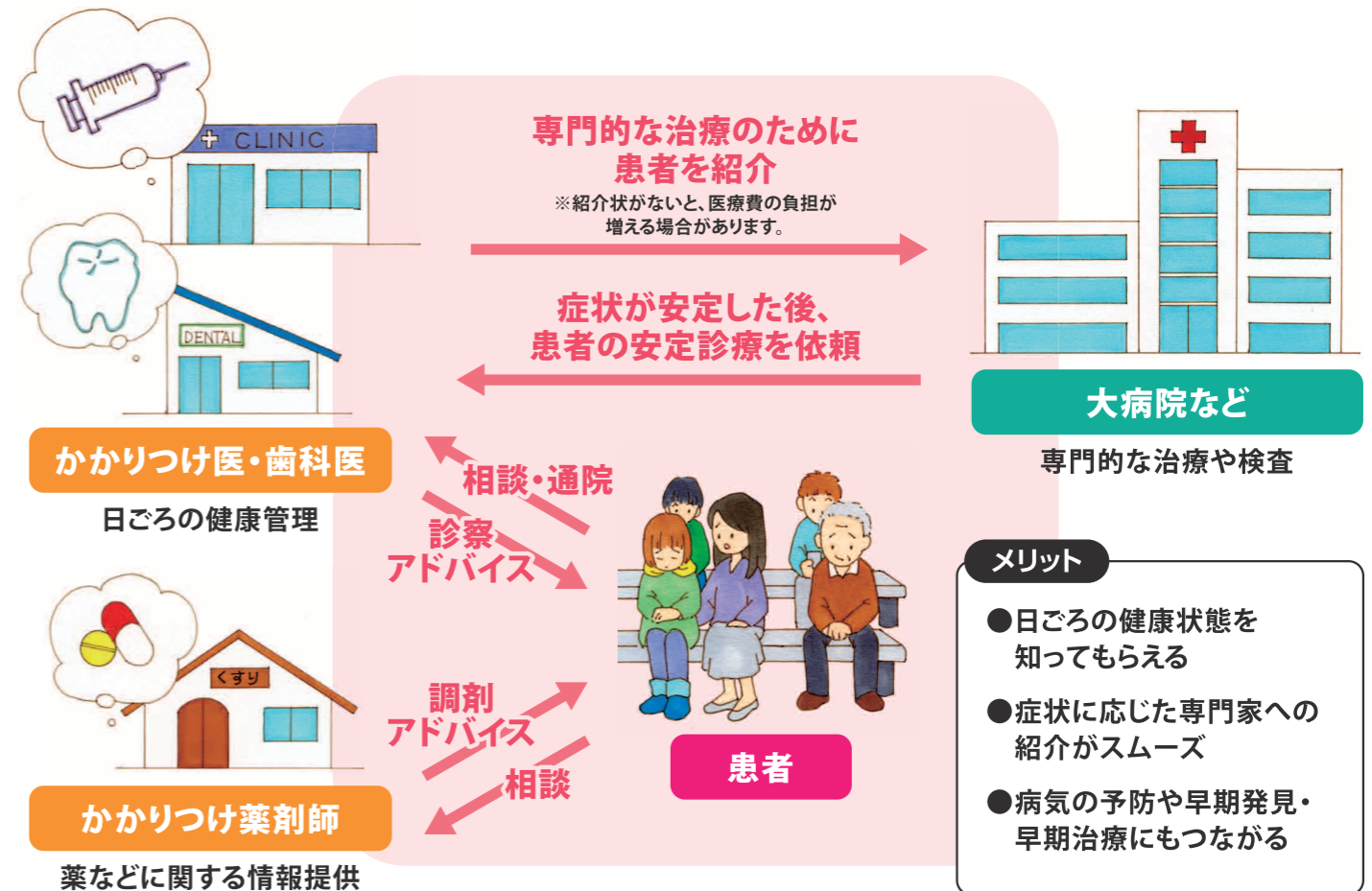
- ① 健康診断や予防接種、家族の受診などの機会に、身近な医療機関を受診してみる
- ② 「ながの医療情報ネット」で、地域や診療科などから検索して探す
- ③ 市町村や医師会のホームページ、地域の広報誌などで確認する

## 3 大きな病院で診察を受けるとき

大きな病院で紹介状を持たずに診察を受けると、自己負担金が加算され医療費が高額になります。持病やこれまでの医療情報を伝えるためにも、かかりつけ医からの紹介状を持参しましょう。

## 4 身近な医療のパートナー かかりつけ医・歯科医・薬剤師

医療のパートナーが普段から決まっていれば、突然病気にかかったときなど、いざというときに安心です。自分の症状や状態に応じて、適切な医療機関に相談できるよう、身近な医療のパートナーについて考えてみませんか。



## いのちとからだの10か条

子どものころから自分のいのちやからだに関心を持ち、自分でまもろうとする意識を育てることが大切です。子どもと一緒に10か条を読み、どのようなことに気をつけて日々生活すればいいのか、考えるきっかけにしましょう。

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ① いのちとからだはあなたのもの      | ⑥ 自分がどうしたいかを伝えよう   |
| ② 食事・すいみん・手洗い — 予防が大事 | ⑦ 治療を受けるときはあなたが主人公 |
| ③ からだの変化に気づこうね        | ⑧ お薬は約束守って使おうね     |
| ④ お医者さんには自分で症状を伝えよう   | ⑨ みんな違いがあって当たり前    |
| ⑤ わからないことはわかるまで聞いてみよう | ⑩ だれのいのちもとっても大切    |

出典：認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML

## 医者にかかる10箇条

私たち患者が自分の望む医療を選択して治療を受けるには、まずは「いのちの主人公」「からだの責任者」としての自覚が大切です。そして、お医者さんとの信頼関係を築くことが必要です。そのために、患者の心得として以下の10箇条を実践してみましょう。

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