

鹿行の医療を守るために

市民の皆様のご理解ご協力が必要です



茨 城 県

茨城県医師会

はじめに、

鹿行地域の医療の現状は？

茨城県の人口10万人あたりの医師数は166.8人と、全国平均の230.4人を大きく下回っています。これは、都道府県の中で多い方から46番目、つまり下から2番目です。さらに、鹿行保健医療圏については、茨城県の平均を大きく下回る96.4人となっています。

県と鹿行地域の市では、あらゆる方法で医師の確保に努めていますが、地域医療を守るためには、同時に、市民の皆様のご理解とご協力が何より大切です。

このパンフレットでは、地域医療を守るために市民の皆様ができることをお示しします。

皆様のご協力をお願いいたします。



資料:

茨城県保健医療指標(平成25年1月30日)

http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/koso/statistics/download/250801health_med.xls

茨城県保健医療計画 平成22年医師・歯科医師・薬剤師調査

http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/koso/health_med_plan/health_med_plan11.pdf

ところで

お医者さんって、どのくらい忙しいの？

鹿行地域の皆様を守るために医療スタッフが毎日奮闘しています。

鹿行地域南部では、夜間・休日の診療を、数少ない病院が担っています。

1つの病院の常勤医師数は、眼科や皮膚科などすべての診療科を合わせて10数人のところもあります。様々な事情で当直勤務ができない医師もいますので、この中から、さらに限られた人数で、土曜・日曜・祝祭日も含めた当直を回すこととなります。当直の翌日は通常勤務になりますので、まる2日間、連続勤務になることもあります。

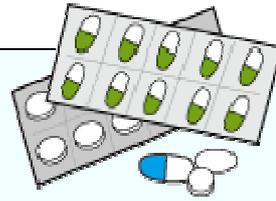
いかに大変な職場であるか、おわかりいただけるでしょう。

大都市では、1つの病院で同時に複数の医師が当直していることが多いのですが、この地域では、1人の医師が入院患者、外来患者、救急車の対応をします。1人の医師が重い責任のある長時間勤務を行うことになるわけです。厳しい労働条件から体調を崩し辞めざるを得ない医師もいます。医師の数が減ると、負担はますます重く、悪循環になります。

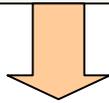
鹿行地域の医療スタッフは、このような過酷な条件の中で、必死に市民の皆様の健康と命を守るために戦っているのです。

そこで

上手な救急のかかりかた



- ・夜中に急に具合が悪くなった、病院は開いていないし、困ったなあ・・・
こんな時どうしますか？
- ・夜間・休日は、大病院であっても日中とは診療体制が異なり、スタッフも少なく、できる検査や治療が限られてしまいます。
- ・救急病院では、患者さんの重症度や緊急度によって診察の優先順位をつける「トリアージ」をしています。夜間・休日の診療は、重症の方が優先です。たとえ、救急車で搬送されても軽症の患者さんは後回しにされることがあります。



では、どのようにすればよいでしょう

ポイント1 かかりつけ医を持ちましょう。

ポイント2 通常の診療時間（平日の昼間）の受診を心がけましょう。

ポイント1: かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけのお医者さんを持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。必要なときに、高度な医療が受けられる病院に紹介状を書いてもらうことができます。特に持病がある方は、夜間や休日等に具合が悪くなった時の対処法について、あらかじめかかりつけ医に相談しておきましょう。

また、持病の有無、内服薬、かかりつけ医療機関名、連絡先、薬のアレルギーの有無等を記入したカードを財布などにいれておくといよいでしょう。

かかりつけ医は、あなたの生活習慣、家族背景も分かったうえで、あなたに一番あった治療方法について、相談にのってもらえる強い味方です。

あなたと相性が合い、あなたの話を良く聴いてくれ、治療方針やその効果などを納得いくまで説明してくれる、かかりつけ医と信頼関係を築くことが大切です。



かかりつけ医の役割は、治療するだけではありません

患者さんと専門医との橋渡しをします。

- ・何科を受診すればよいかアドバイスします。
- ・紹介先の担当医に情報を提供します。
- ・専門病院で受けた検査の結果や治療方針について説明をします。

保健、福祉、介護に関する情報提供やコーディネートをします。

あなたにピッタリの「かかりつけ医」を

見つけましょう！

大病院は医師の専門分野毎に医療が細かく分かれ、専門医が緊急性の高い患者さんに高度な医療を提供するところです。軽い病気の時に最初から受診して、「長時間待たされたのに、診察時間が短くて親身に話を聞いてもらえない」と感じる患者さんもいるようです。また、曜日によって担当医が違ってしまったり、医師の転勤により主治医が変わってしまうことがあります。

その点、地域の開業医は、幅広く病気を診てくれて、生涯にわたって健康の相談相手になってくれる、長くつきあえるので、かかりつけ医に適しています。そんなかかりつけ医を探すには、近隣の口コミ情報を集めたり、健診や軽い病気の時に受診してみて、雰囲気確かめておきましょう。

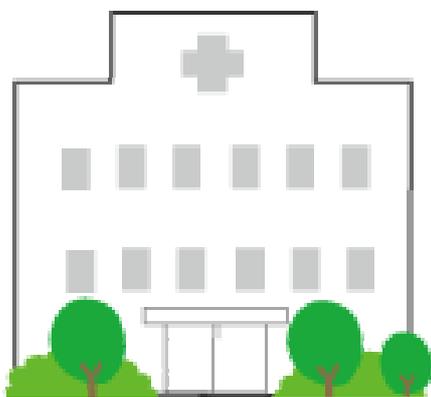
「話しやすい」「話をよく聴いてくれる」「よく説明してくれる」など「信頼できそう」と思えたらおつきあいしてみると良いでしょう。

「家族みんなの相談相手」になってくれる「かかりつけ医」がみつかるとうれしいですね。

ポイント2:できるだけ診療体制が整っている通常の診療時間帯(平日の昼間)に受診しましょう。

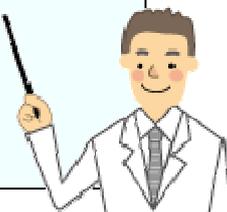
平日・昼間の通常の診療時間帯は、医師や看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師など多くのスタッフがそろっていて、より充実した診療がスムーズにできます。緊急ではない時は、できるだけ昼間の診療時間に受診しましょう。日頃から、かかりつけ医を持って、通常の診療時間帯に、いろいろなことを相談しておくことが大事です。

コンビニ受診（自分の都合で診療時間外に受診すること）は、本当に緊急を要する患者さんの迷惑にもなります。また、休日や深夜に受診すると休日加算や深夜加算で診療費が高くなることがあります。あなた自身のためにも、地域の皆様のためにも、平日・昼間の受診にご協力をお願いします。



それでは

的確な診断をうけるために、あなたにできる
マル秘テクニック教えます



医師は、現在の**症状**、**身体所見**だけでなく、**過去の病歴**、**家族関係**、**食生活**、**仕事や趣味**などから、患者を総合的に診断します。

医師が診断をするとき、「問診」は、とても大事です。

あなたが、自分の**症状**、**病歴**をきちんと説明できることが正しい診断につながります。

さあ、そこで、「あなた」を伝える大切な病歴を、要領よく説明するために、**メモ**を作ってみませんか。メモを用意することで、正しくきちんと伝えることができます。あなたが聞きたいこともメモにしておきましょう。

一回にすべてのことを確認できるとは限りません。その時に聞くこと、日時を改めて聞くこと等、優先順位をつけておくと良いでしょう。

NHKの「総合診療医ドクターG」という番組で、ドクターGは患者さんの症状過去の病歴、生活習慣など様々な情報から診断しています。



問診では次のようなことをお聞きします



症状：いつから、体のどこに、どのような症状がでたのか、診察までにどのように変化があったのか、発生順に整理しておきましょう。

病歴（既往歴）：現在治療中の病気と飲んでいる薬、あるいは過去に治療した病気を説明できるようにしておきましょう。「おくすり手帳」などがあれば、用意しておきましょう。

その他：薬のアレルギー、家族の病気、生活習慣（喫煙、飲酒）なども説明できるように。健康診断や人間ドックの結果も役に立ちます。

それでは、次のようなことを**メモ**にまとめてみましょう

今回の症状は

いつごろから （例：1ヶ月くらい前から）

こんなときに （例：空腹時に）

体のどこが （例：胃のあたり）

こんな自覚症状がでる （例：キリキリ痛む。痛みは1～2時間くらい続く）

こんなことが気になる （例：父が胃がんだったが、がんだったらどうしよう）

こんなことを聞きたい （例：どんな病気が考えられる？

検査はしなくてはダメ？）

今までにかかった病気 （例：平成20年頃（50才頃） 胃炎

昨年職場の健診でコレステロールが高いと言われた ）

現在飲んでいる薬 （例：〇〇錠を毎食後2錠 ）

アレルギーの有無 （例：そばアレルギーあり。ペニシリン系抗生物質で薬疹がでたことあり ）

生活習慣 （例：たばこを1日20本、日本酒を1日1合くらい飲む）

診察を受けるときの3つのポイント

信頼関係を築くために、大切なのはコミュニケーション！

信頼関係は、患者さんと診療する側の双方で築くものです。きちんと挨拶や事後報告をしたり、相手の都合を考えた言動に心がけるなど、短い診療時間を有効に使うように努力しましょう。じっくりお話をすることで気心も知れてくるでしょう。

患者さんにも、「伝える」「聞く・確認する」「情報を集める」「時間・場所を選ぶ」「良い関係を作る」努力が必要です。

医師の説明、大事なことはメモしましょう！

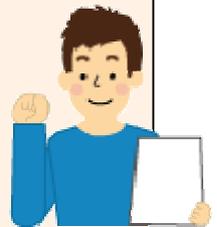
メモしたら医師を疑っているようで悪い？ → NO

自分の体です。あなたも主体的に取り組んで下さい。

家に帰ったらもう一度メモを見て、おさらいしましょう。

- ・医師の指示はさっそく実行します。
- ・わからないことがあれば書き出して整理しておきます。

次の診察で医師に確認をしましょう。



わからないことを医師に質問したら、悪い？ → NO!



医師の説明を理解していないのに、あいまいなままに返事をしていませんか？説明の内容がわからない時は、「わからないのでもう一度説明してください。」と正直に言ってください。それがあなたにあった治療につながります。

病院へ行けば病気が治る？

診療において、医師の義務は、患者さんのために最善を尽くすこと（そのときの医療水準以上の治療を行うこと）です。

ただ、医療の分野も完全ではありません。

そのときの医療水準では、症状の悪化を遅らせることが最善の場合もあります。病気がすべて治ることが保証されているわけではありません。

だからこそ、あなた自身が納得して受診することが必要
です。



コミュニケーションの基本はあいさつから
より良い関係作りはあなたにも責任が..
診察室に入ってから、黙って椅子に座って
いませんか？

救急医療の役割分担

救急で受診した医療機関で、より専門的な診療が必要と判断された場合に、他の病院に転送される場合があります。

◆救急医療を行う医療機関の役割は主に次の3つに分かれます。

- 比較的軽症に対応する「初期救急」
- 入院治療を必要とする「二次救急」
- 重篤な患者に対応する「三次救急」（主に高度医療が必要な場合）

最初から高度な医療を担う病院に多くの方が受診してしまうと、本当に高度医療が必要な方に適切な医療を提供することができなくなります。

救急医療のしくみをご理解いただくようお願いします。

（例）鹿嶋市夜間小児救急診療所は「初期救急」を担っています。

「地域医療連携」って知っていますか？

医療は1つの病院内ですべて完結するのではなく、地域の病院・診療所全体で支える時代になりました。発病から診断・治療・リハビリ・在宅療養まで、複数の医療機関が役割分担し、ひとりの患者さんに継続的な治療を行っています。

病院の機能も様々です。急性期の治療が専門の病院、リハビリが専門の病院、在宅に戻るための準備について専門的におこなってくれる病院など、治療の段階に応じて病院を移っていただくこともあります。段階に応じて適切な医療をより多くの方に提供するために必要なことです。

そして多くの方に必要な医療が行きわたるよう皆様のご理解と協力をお願いいたします。

知っておくと役立つ連絡先はここ！

「茨城県救急医療情報システム」

<http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>

携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

(※一部サービスが利用できます)

「今診てもらえるお医者さん」

リアルタイムで、あるいは指定した時間で受診可能な医療機関を検索できます。

「小児輪番検索」

休日や夜間の小児救急医療に対応している病院を探せます。

「まちのお医者さん検索」

かかりつけ医を持つと急な病気の時にも安心。

地域、診療科などの条件を指定してお医者さんを探すことができます。

「茨城県救急医療情報コントロールセンター」

TEL.029-241-4199 年中無休 24 時間対応

休日や夜間に救急対応している医療機関（歯科を除く）をオペレーターが案内してくれます。

茨城子ども救急電話相談

毎日の夜間 18:30 ~ 23:30
休日の昼間 9:00 ~ 17:00

※日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)

お子さんが急な病気で心配なときご相談ください。看護師がお答えします。

プッシュ回線,

携帯電話から ^{シャープ}短縮ダイヤル **[#8000]**

すべての電話から

029-254-9900

子どもの救急って どんなとき?

〔上手なお医者さんのかかり方〕



茨城県・茨城県小児救急医療協議会

症状別の対処法や受診の目安
がまとめられたスケレモ!

茨城県医療対策課のホームページからダウンロードできます

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/isei/div/system/emergency/pdf/kodomobook.pdf>

鹿嶋市夜間小児救急診療所

診療日：毎日

診療時間：20:00～23:00（受付は 22:45 まで）

場所：鹿嶋市鹿島保健センター内

鹿嶋市宮中 1198 番地 2

電話：0299(82)3817

対象：中学生以下、急な発熱、腹痛などに対する応急診療

* 外科的な診療はできません

問い合わせ：鹿嶋市役所健康増進課 0299(82)2911

内線 360、361

あなたが記入する欄です



かかりつけ医

医療機関名：

電話：

メモ：治療中の疾患：

飲んでいる薬：

アレルギーの有無：

既往歴（過去にかかった病気）：

救急の場合の対応

（かかりつけ医と相談しておいて下さい）

監修 平成 25 年 12 月
茨城県医師会
茨城県保健福祉部医療対策課
茨城県潮来保健所