

みんなの保健ノート「上手なお医者さんのかかり方」は、「上手な医療のかかり方」プロジェクト（厚生労働省）の提供により無償で配布されています。



このプロジェクトは、時間外・土日の受診や患者の集中による混雑などがもたらす医療現場の疲弊という危機的状況を踏まえ、患者やその家族に適切な受診や医療選択をしてもらうことを目指しています。そのためにはまず、患者や家族の方の「万が一、大変なことになったらどうしよう」という不安を解消することが大切と考え、「上手な医療のかかり方」に関する啓発活動をしています。

また、この保健ノート以外にも公式サイト「上手な医療のかかり方.jp」をぜひご覧ください。

「上手な医療のかかり方.jp」

こちら → <https://www.kakarikata.jp>



みんなの保健ノート 上手なお医者さんのかかり方

発行日：2020年3月1日

編集／発行：株式会社アルティナ

〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7

代表：岡田知之

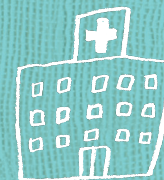
イラスト：境由布子



「みんなの保健ノート」シリーズは、ウェブサイトでご覧いただけます。hoken-note.com

みんなの保健ノート

# 上手なお医者さんのかかり方

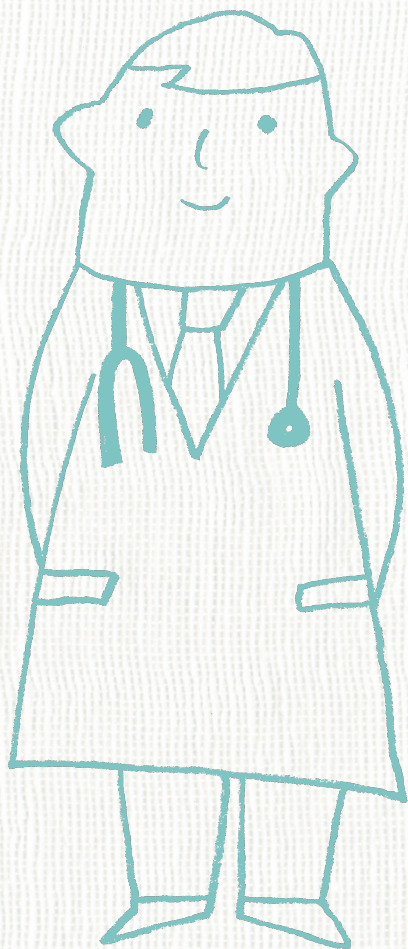


監修：公益財団法人 日本学校保健会

TMG あさか医療センター  
小児科部長 小林真澄



## もくじ



1. 夜中に突然、熱が出た！ どうする？
2. どの病院に行く？
3. 上手なお医者さんのかかり方の基本は？
4. かかりつけ医をもちましょう
5. 休日・夜間の症状で迷ったときには「#8000」
6. お医者さんと話す前に、カラダのメモが重要
7. お医者さん以外にも、相談できる人はいます  
トピック：お医者さんがあぶない
8. まとめ

「みんなの保健ノート」は、学校や家庭で健康な生活を送るための知識と知恵をお届けするシリーズ本です。いつもお手元に置いて、ご活用ください。

# 1

## よなか とつぜん ねつ 夜中に突然、熱が出た！ どうする？

子どもが夜中に熱を出した！ 早く病院へ、という気持ちは誰にもありますが、その前にどのくらい緊急なのかを見分けられればいいですね。まず、熱の高い・低いは病気の重い・軽いとは一致しません。発熱に加えて以下の点があったら、救急へ相談しましょう。

- いしき意識がない。ウトウトして呼びかけても起きない

呼びかけても目の焦点が合わないなど、ふだんのその子とは様子が違っていたり、熱がなくてもぐったりして反応が鈍いときは要注意です。

- おうと嘔吐やけいれんがある

はつねつ発熱に嘔吐やけいれんが加わる場合は急いで対応しなくてはなりません。顔を横に向けさせて嘔吐に備えましょう。初めてのけいれんであれば、救急車を呼ぶか、救急外来にかかるのが無難です。発熱がなくても嘔吐とともにけつべん血便があるときはすぐに受診しましょう。嘔吐だけでも3回以上続くときは早めに受診した方がよいでしょう。

- す息を吸うときにゼーゼーと苦しようにする

肩で息をして顔色が悪かったりするときも注意が必要です。ちなみにぜんそくほっさ喘息発作の場合は息を吐くときにゼーゼーとします。

基本的に、子どもの病気に関しては緊急で受診しなければならないことはそれほど多くないと覚えておきましょう。



## 2

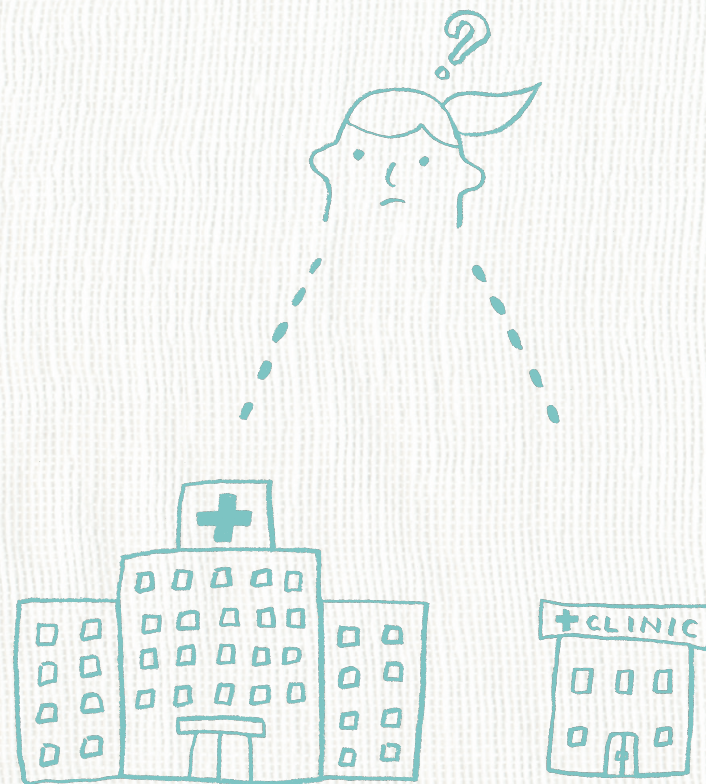
### どの病院に行く？

さあ、いざ病院へ行こうとなっても、私たちの周りには診療所やクリニック、<sup>せんもん</sup>専門病院や<sup>そうごう</sup>総合病院、<sup>いりょうせつび</sup>大学病院など、<sup>きぼ</sup>医療設備も規模も異なるさまざまな病院があります。

診療所やクリニックは日常的な病気やけがの治療、専門病院は手術や入院が必要な場合や救急医療を要する場合、<sup>きゅうきゅういりょう</sup>救急医療を要する場合、<sup>じゅうしょう</sup>大学病院は重症の救急患者や<sup>こうど</sup>高度な医療を要する患者への医療というように、それぞれの病院は役割を分担し、<sup>れんけい</sup>連携して<sup>ちいき</sup>地域の医療を支えています。

日常的な病気や軽いけがなら、身近な診療所やクリニックを受診するのが患者にとっては最も便利です。しかし、中には「地域の診療所のことにはよくわからないし、総合病院や専門病院のほうが何となく安心する」などの理由で大きな病院を受診する人も少なくありません。

このような医療機関のかかり方をすることで、専門病院や総合病院に外来患者が集中し、長時間待たされたり、その割にはすぐに診察が終わり、<sup>ていねい</sup>丁寧な診察をしてもらえなかったという不満が生じることも。とにかく大きな病院へという考え方は、医療を受ける患者にとっても、病院にとっても、さまざまなデメリットが生じています。



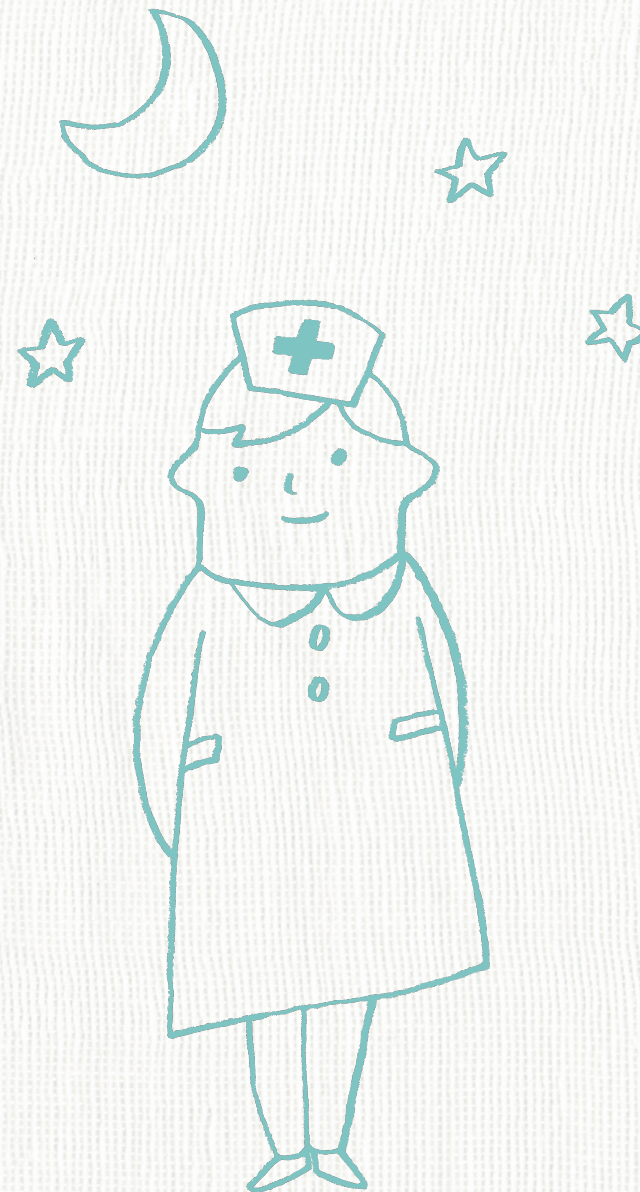
### 3

## 上手なお医者さんの かかり方の基本は？

休日や夜間の診療は「じかんがいしんりょう時間外診療」と呼ばれ、日中とはしんりょうたいせい診療体制が異なり、検査なども十分にできないことがあります。また、重病や大けがなどきんきゅうせい緊急性の高い救急患者を優先するため、それよりも症状の軽い患者は待たされるケースもよくあります。さらに言えば、お薬などの処方も普通は1日分しか出さず、次の日中にじかんない時間内診療を受けることが前提となっています。

ですから、日常的な病気やけがは身近な診療所を受診し、日中の診療時間内に病院に行くこと、かかりつけ医をもつことが上手なお医者さんのかかり方の基本です。

例えば、何日か前から同じ症状が続くようであれば、まだまだ大丈夫と我慢せず、日中にかかりつけ医に診てもらうことで、突然の体調の悪化を防ぎ「時間外診療」にかからずに済みます。



## 4

### かかりつけ医をもちましょう

昔はどの家庭にも「かかりつけのお医者さん」がいて、何でも相談できるイメージがありましたね。では今、あなたのお家ではかかりつけのお医者さんを決めていますか？

子どもや家族のからだのことを考えたとき、「かかりつけ医」の存在はとても大切です。自分たちが暮らす地域のお医者さんに、<sup>けいぞくてき</sup>継続的に診てもらうことで、子どもの体質や生活習慣、過去の<sup>びょうれき</sup>病歴などに照らした診療を受けることができます。また、専門病院での治療が必要な場合にも、<sup>てきせつ</sup>かかりつけ医が適切な病院を選んでくれ、その<sup>しょうかいじょう</sup>紹介状を持っていけばスムーズに受診することができます。

体調の変化で気になることなど、かかりつけ医に気軽に相談することが病気の<sup>そうきはっけん</sup>早期発見や<sup>よぼう</sup>予防にもつながりますね。



# 5

## 休日・夜間の症状で迷ったときには 「#8000」

それでも子どもは休日や夜間に急な病気やけがをするもの。「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」「救急車を呼んだほうがいいのか」など、迷ったことはありませんか。

そんなときには電話で相談できる『子ども医療電話相談「#8000」』<sup>いりょうでんわそうだん</sup>を利用して下さい。子どもが休日や夜間に病気やけがになったとき、どのように対処したらよいか、病院を受診したほうがよいかどうかなどを相談できる全国共通の電話番号です。局番なしの「#8000」に電話をすると、お住まいの都道府県の相談窓口<sup>かんごし</sup>に転送され、小児科のお医者さんや看護師さんが子どもの症状に応じた適切な対処の仕方<sup>じょげん</sup>や受診する病院などについて助言してくれます。

※実施時間帯は都道府県によって異なります。

# #8000



1



頭をぶつけた



発熱



嘔吐・けいれん



2

休日・夜間の子どもの  
症状で迷ったら  
#8000 をプッシュ



3

医師・看護師が  
電話でアドバイス



## 6

# お医者さんと話す前に、 カラダのメモが重要

まず、病気やけがなどのカラダの<sup>いへん</sup>異変が「いつから」「どこに」「どのような」状態なのか、そして病気やけがをしてから病院に来るまでに「どのような変化」があったのかをメモに書いて<sup>せいり</sup>整理しておくことを心がけましょう。もちろん、今までの病歴や現在治療中の病気、飲んでいる薬があればそれは必ず伝えてください。またアレルギーや重大な病気などが本人だけでなく、本人以外の家族にある場合もそれが<sup>じゅうよう</sup>重要な<sup>じょうほう</sup>情報になります。

お医者さんに聞きたいこともあらかじめ書き出しておくといいでしょう。1回ですべてが聞けるとは限りません。そのときに聞くこと、日時をあらかじめ聞くことなど、<sup>ゆうせんじゆんい</sup>優先順位をつけておくといいでしょう。

お医者さんも常に患者さんのカラダの状態を<sup>はあく</sup>把握できているわけではないので、できる限りカラダのことを伝えて、わからないことがあったら<sup>えんりよ</sup>遠慮なく聞く。病気やけがの治療を<sup>いっしょ</sup>一緒に考えるパートナーとして相談するのが、上手なお医者さんのかかり方です。





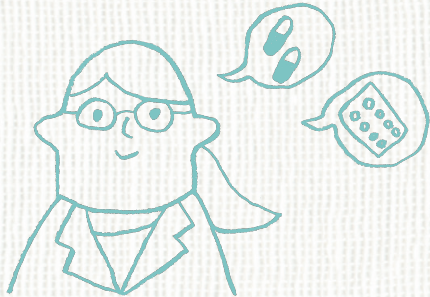
## 7

# お医者さん以外にも、 相談できる人はいます

病気やけが、薬について相談できる専門家には、お医者さん以外にも、  
薬剤師さんや看護師さんがいます。

もしお薬のことで質問や相談があれば、まずは身近な薬局や病院に  
いる薬剤師さんに聞きましょう。薬剤師さんなら、お薬の飲み方や  
効き目、注意することについてより専門的なアドバイスをすることが  
できますし、市販のお薬についてもアドバイスができます。また、病  
気やけがの間、どうやって過ごせばいいのかなどの療養方法<sup>りょうようほうほう</sup>につ  
いては、看護師さんに相談することで細かく聞くことができます。

お医者さん、薬剤師さん、看護師さんはいわば病気を治すためのチー  
ムですから、お医者さんだけでなくそれぞれの専門に合わせた相談を  
することで、早く的確<sup>てきかく</sup>なアドバイスを受けることができます。



## トピック

# お医者さんがあぶない

日本中のすべての職業の中で、お医者さんが最も長時間働いていると  
いうデータがあります<sup>※1</sup>。もちろん、お医者さんは「患者を治したい」と  
いう気持ちが強いので、疲れたからと患者を断ったりすることはあり  
ません。しかし、お医者さんといえども生身の人間<sup>なまみ</sup>ですので、長時間  
労働が続くと疲れて、うっかりミスが発生しやすくなったり、心身の  
健康<sup>そこ</sup>を損なったりすることもあります。

事実、全国のお医者さんにアンケートを取ると、医療事故<sup>いりょうじこ</sup>につながり  
かねない「ひやり」や「はっと」した経験があるお医者さんは77%  
にも上っていて、働く時間の長いお医者さんほどその傾向<sup>けいこう</sup>が強くなる  
ことがわかっています<sup>※2</sup>。

お医者さんが健康できちんとした診療ができることは、患者である子  
どもや私たちにとっても大切なこと。私たち一人一人が適切な病院を  
選んだり、休日や夜間の診療をなるべく避<sup>さ</sup>けることでお医者さんの負  
担を減らしていきたいものです。



※1 総務省統計局「平成24年就業構造基本調査」によると、職業別週労働時間  
60時間以上の雇用者割合は総数11.6%のところ、医師は38.1%と最も高い。

※2 労働政策研究・研修機構「勤務医の就労実態と意識に関する調査(2012年)」

# 8

## まとめ

### ● 上手なお医者さんのかかり方 5カ条

- 1) 慢性<sup>まんせい</sup>の症状(数週間以上前から続く同じ程度の症状)であれば日中にかかりつけ医に相談しましょう。
- 2) 休日・夜間の子どもの病気やけがで迷ったら、まずは「#8000」へ電話を。
- 3) お医者さんと話すときは、自分の聞きたいことをメモに書き出して整理し、ためらわないで聞きましょう。
- 4) 薬のことで質問や相談があれば、まず薬剤師さんに相談しましょう。
- 5) 抗生物質<sup>こうせいぶっしつ</sup>は風邪<sup>かぜ</sup>にはほとんど効きません。

