

1月

上手な医療のかかり方



■ 上手な医療のかかり方とは ■

上手な医療のかかり方とは、それぞれが適切な医療のかかり方を知り、意識することです。

昼間は仕事があって病院にいけない等の理由から夜間の救急病院を受診したり、救急車の安易な利用(コンビニ受診)が問題となっています。特に、年末年始は火災の発生件数や新年会関連の傷病も増え、救急車や消防車の出動機会が多く、軽症の患者が救急病院や救急車を利用すると、本来必要な患者の救命措置に支障が出る可能性があります。

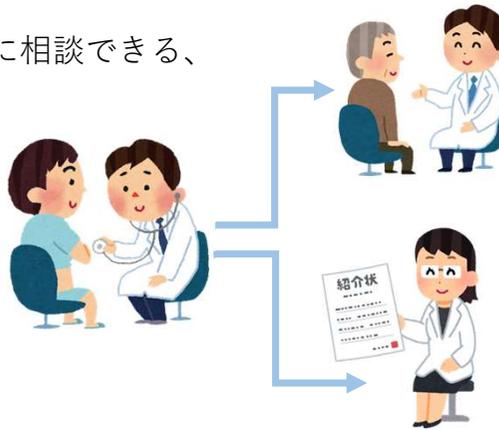
人々が適切な医療を行うことで、

・医療費を節約する ・医療保険財政を守る ・医療の現場を守ることが出来ます。自分だけでなく社会のためにもできることを始めてみましょう。

■ かかりつけ医とは ■

かかりつけ医とは、**日常的な診療や健康管理**など気軽に相談できる、総合的な能力を有している医師です。

かかりつけ医は、日常行う診療のほかに、地域住民との信頼関係を構築し、健康相談、健診・がん検診、母子保健、学校保健、産業保健、地域保健等の地域における医療を取り巻く社会的活動、行政活動に積極的に参加するとともに保健・介護・福祉関係者との連携を行っています。また、高齢者が少しでも長く地域で生活できるよう在宅医療を推進します。



■ 医療機関の役割分担 ■

医療施設は、大きく病状に分けて3つに分けられ、それぞれに該当した医療施設にかかることが重要です。

診療所・医院	二次医療機関	三次医療機関
医院、クリニック	病院	救急救命センター
19床以下	20床以上	20床以上
かかりつけ医として日常生活に密着した保健医療サービス	一般的な入院治療、手術、リハビリや専門性のある医療を行う	専門性の高い治療や、重篤な患者に対して救命救急医療などを行う

日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や**早期発見、早期治療が可能**になります。

検査や入院が必要な場合は、適切に**病院や専門医を紹介してもらえます**ので、病気の早期発見や専門施設への紹介もスムーズです。最近では、紹介状がないと加療ができない医療施設も増えてるため、かかりつけ医との日々の関わりが大切になってきます。

■ かかりつけ医を探しておこう ■

厚生労働省 医療情報ネット



__市医師会、__市保健所



健診・検診
健康診断を
きっかけに
しよう



職場産業医との面談や健康診断をきっかけとして医療機関を受診することができます。

予防接種を
きっかけに
しよう



毎年接種する季節性ワクチン（コロナ、インフルエンザ等）をきっかけにかかりつけ医を持つこともできます。

家族の受診を
きっかけに
しよう



ご家族や子供の予防接種、検診等での受診をきっかけとして、ご自身のことも相談でき、かかりつけ医を見つけられることもあります。

■ かかりつけ医療施設がないデメリット ■

医療費を
高く支払う

頻回な病院受診は医療費がかさみます。休日初診は2500円、深夜初診は4800円が加算されます。また、大病院に紹介状がない場合の受診は、5000円の選定療養費がかかります。

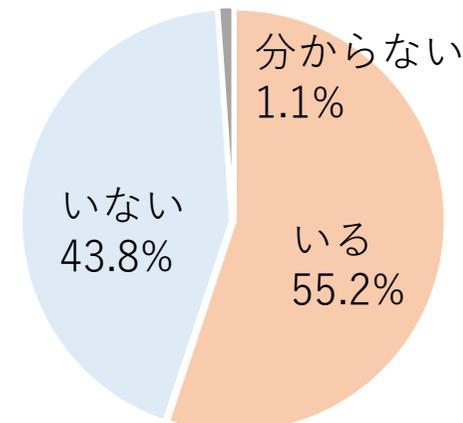


多剤処方になっ
てしまう

複数の病院に通って、薬を処方していると効果が同じような薬が重複してしまふことがあります。効果が強まったり副作用が生じるリスクが高まります。



かかりつけ医の有無の割合



参考文献：厚生労働省広報誌『厚生労働』2021年8月号

■ 体調不良になった場合は（勤務時） ■

【自分の体調が悪くなった場合】

不調になった際は、**上長や周囲の従業員**に早めに伝える

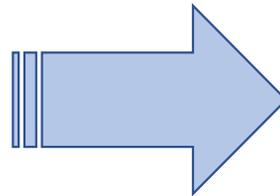
我慢して就業をしても、業務の効率は落ちてしまいます。
また本不調になった場合は、自分の現況を医療者に伝えることが難しくなり、罹患時間も長くなるので回復も遅くなってしまいます。



休憩をとり、**安静にする**



休憩室があれば、そこでしばらく安静にしましょう。



不調が継続する際は、**無理せずに帰宅して医療施設を受診する**



事前に会社近辺の医療施設を把握しておく

不調時に公共機関を使って帰宅することが難しいこともあります。
日常から、勤務先周囲の医療施設を把握しておきましょう。

■ 体調不良になった場合は（勤務時） ■

【周りの人の体調が悪くなった場合】

声をかける

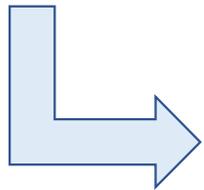


応答がない・呼吸がない・脈がない時は
即**119番**をします。同時に**AEDの準備**を
行いましょう。

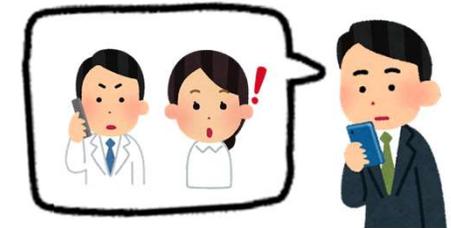
1人で対応しない



2人以上で対応しましょう。
産業医、保健師の出勤日であれば呼びま
しょう。



- 保健室や救護室が職場内にあれば**連絡する**
- 緊急度も**確認**する
- 必要に応じて医療施設を受診させる



東京消防庁 救急相談センター



<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/guide/main/01vital.html>

総務省消防庁



https://www.fdma.go.jp/relocation/neutraler/topics/filedList9_6/kyukyu_app/kyukyu_app_web/index.html

- ※ 医療施設でないため、法律上**産業医や保健師は会社内**で基本的に**診断や治療を行えません** * 例外あり
- ※ **守秘義務**に気をつけましょう

急病人の病状については直属上司や産業保健スタッフの範囲で把握します。産業保健スタッフだけでなく、初期に急病人対応をした従業員に対しても、守秘義務が発生するため、急病人の病名や病状は、ご本人の許可なしに周囲の従業員に説明しないように気をつけましょう。

■ 体調不良になった場合は（勤務外） ■

かかりつけ医のもとで
平日の時間内受診を心がけましょう



できる限り平日の時間内にかかりつけ医や町の医院、
クリニックを受診を心がけましょう。
判断に迷う場合は、電話相談や情報サイトを活用して、
適正な医療を受けましょう。

【総務省消防庁】



全国救急
受診アプリ



救急車を呼ぶべきかどうか
分からない時に
活用しましょう。



【厚生労働省】



救急医療
電話相談

7 1 1 9

急な病気や怪我で加療の緊急性が分からない時にか
けましょう。医師や看護師が対応します。
消防車の出動に直結しているのは#7119になるた
め、緊急性が高い可能性があれば小児でも#7119に
電話をかけましょう。



0~15歳
こども医療
電話相談

8 0 0 0

【民間往診医療】



ファスト
ドクター



みてねコール
ドクター



夜間に体調不良になった際は、民間の往診医療を利
用することも選択肢の1つです。大人は医療保健適
応+往診料がかかります。
小児は、医療助成金が適応されます。（一部地域を
除きます）

産業医より

体調不調時は、平常とは異なり適正な対応がにぶります。常日頃からかかりつけ医を持ち、
不調時にも対応できるように医療施設やシステムを把握しておきましょう。

参考、引用文献：ファストドクター、みてねコールドクター
厚生労働省【「上手な医療のかかり方.JP」】、
青森県庁【「今日から実践！上手な医療のかかり方～普及活動の
展開～」プロジェクト】、全国健康保険協会【お財布とカラダに
やさしい上手な医療のかかり方】