

医療のかかり方ミニガイド

練馬区内には病院・診療所が約600施設ありますが、どこにかかればよいのか、迷うことはないでしょうか？

このミニガイドでは、よくある質問に合わせて、医療のかかり方について説明します。

まずは、チェックしてみましょう。

ちょっと風邪を引いた、おなかを下したときは、どんな病院にかかるといいの？

P2

大きな病院って、どんなときにかかるといいの？

P2,3

救急車を呼ぶべきか迷ったときはどうしたらいいの？

P4

【知っク！① 医師にかかる際の5つの心構え】

- ① 聞きたいこと・伝えたいことはメモしておきましょう
- ② 自覚症状と病歴をしっかりと伝えましょう
- ③ 受診後の変化を伝えましょう
- ④ 肝心なことはメモしておきましょう
- ⑤ 医師とよく相談して治療方法を決めましょう

よくある話 その1

ちょっと風邪引いたなー。
近いから、大きな病院に行こう。
大きいと安心だし。



「かかりつけ医」の紹介状は
お持ちですか？
なければ、診察料とは
別に、〇〇〇費がかかります。



えっ!?



Q かかりつけ医とは？



A

日頃から健診や治療などを行ってくれる
「身近な医師」のことです。

解説

まずは「かかりつけ医」を受診しましょう！

かかりつけ医は、病気の予防や重症化を察知し、
早期治療、専門病院への紹介などを行います。

同じ理由から、かかりつけ歯科医や薬剤師を持
つことも大切です。

自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけて
おきましょう。

【知っク！② かかりつけ医からの紹介状があると】

かかりつけ医の紹介状がないまま大きな病院を受診すると、診察料とは別に、2,000円～5,000円程度(病院により異なります)の費用がかかる場合があります。紹介状に記載された患者情報があれば、スムーズに診療や検査などを受けることができます。また、検査の重複が少なくなるなどのメリットがあります。

【知っク！③ かかりつけ医や医療機関を見つけたいときは】

練馬区医師会
医療連携センター

電話

03-3997-0121 (平日9時～17時、土曜9時～12時)

インターネット

「練馬区 医療機関のご案内」で検索

練馬区歯科医師会
(歯医者さんを探す)

インターネット

「練馬区 歯医者さん」で検索



よくある話 その2

手術うまくいってよかったなー。
まだ万全じゃないから、
もうちょっとゆっくりして
退院かなー。



容体も安定しましたし、
そろそろ退院して、
リハビリを行う病院に
移りましょう。



えっ!?

もう退院って
早すぎない？
どうのこと？



Q 病院・診療所の役割分担とは？



A

病院・診療所にはそれぞれ専門分野があります。
患者の容体に応じて、病院・診療所は連携して
治療を行います。

解説 病院・診療所には専門・役割分担があります

高度急性期 ・急性期病院	回復期 病院	慢性期 病院
精密検査のほか、救急や重症患者の治療を行う。	在宅復帰を目指すリハビリを中心とした治療を行う。	長期間の療養が必要な患者の治療を行う。
かかりつけ医（診療所など）		
日常的診療などを行い、必要に応じて他の医療機関を紹介する。		

【知っク！④ お薬手帳の活用を】

お薬手帳は、これまでにかかった病気で服用した薬や副作用の記録などの情報を記録するためのものです。

相性の悪い薬の飲み合わせや、薬の重複を回避することができます。
薬のことで質問があれば、まず薬剤師に相談しましょう。

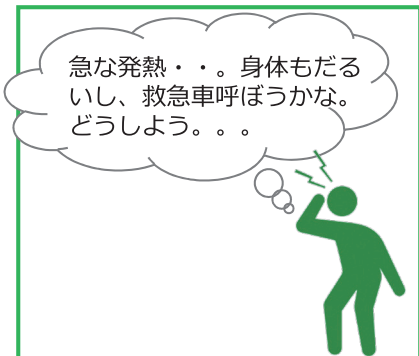
【お願い・・・はしご受診を控えましょう】

同じ病気で複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。
重複する検査や投薬によって医療費の負担を増やしてしまうだけでなく、
かえって体に悪影響を与えてしまうおそれもあります。

治療に不安がある場合は、そのことを医師に伝えて話あってみましょう。
また、「かかりつけ医」を持つと、必要に応じて適切な病院や専門医への紹介もしてもらえ、「はしご受診」がなくなります。

● 救急車を呼ぶか迷ったときは、「#7119」まで！

よくある話 その3



Q #7119とは？

A
「東京消防庁救急相談センター」の番号です
(つながらない場合は03-3212-2323)

解説

≪救急相談センターの主なサービス≫

- 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- 受診の必要性に関するアドバイス
- 医療機関案内

★緊急の場合 ⇒救急相談センターから**119**に転送します。

東京消防庁ホームページ

<http://www.tfd.metro.tokyo.jp/index.html>

お願い

救急車が重症患者のもとへ
いち早くかけつけるために

救急車の平均到達時間は
7分19秒 (平成29年中)



本当に必要とする方のもとに、いち早く救急車が到達できるように、**救急車の適正利用にご協力をお願いします。**

【知っつく！⑤ 子どもの急病や健康相談をしたいときは】

東京都

(つながらない場合03-5285-8898)

「子供の健康相談室」

開設時間 平日:18時～翌朝8時

土・日・祝休日:8時～翌朝8時

#8000



【知っつく！⑥ 休日や夜間に急に具合が悪くなったときは】

	練馬休日急患診療所 (練馬区夜間救急こどもクリニック) ・03-3994-2238 ・練馬区役所東庁舎2階		石神井休日急患診療所 ・03-3996-3404 ・石神井庁舎地下1階
	小児科	内科	内科・小児科 (小児科専門医が必ず診療するとは限りません)
月曜～金曜	20時～22時30分	診察なし	診察なし
土曜	18時～21時30分		18時～21時30分
日曜 祝休日 年末年始	10時～11時30分 13時～16時30分 18時～21時30分	診察なし	10時～11時30分 13時～16時30分 18時～21時30分