

さっぽろ 医療ガイド

～知っておきたい医療のはなし～



札幌市保健福祉局

目次

1 医療機関を探したい p.1



2 医療機関に行く前に p.2



3 診察の際のところがけ p.2



4 薬のこと p.6



5 お金(医療費)のこと p.7



6 いざというときは p.9



1 医療機関を探したい



「近所の医療機関を探したい」、「この症状は何科に行けばいい？」など医療機関を探したいとき、札幌市内では様々な方法で調べることができます。

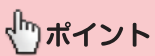
注意 「評判の良い病院」や「良い先生がいる病院」をご紹介するものではありません。

電話で尋ねる

【救急安心センターさっぽろ】24時間365日

札幌市内にある医療機関の案内を行います。

電話番号 #7119 (ダイヤル回線・一部IP電話の場合は011-272-7119)



ポイント

看護師等が症状を聞いて何科が良いか教えてくれます。

急な病気やけがのときに、救急車を呼ぶ必要があるかどうかも判定してくれます。

【北海道救急医療情報案内センター】24時間365日

北海道内にある医療機関の案内を行います。

☎0120-20-8699、携帯電話専用011-221-8699



注意

医療相談は行っていません。

インターネットで調べる

【医療機関・薬局】北海道医療機能情報システム

<https://www.mi.pref.hokkaido.lg.jp/hokkaido/ap/qq/men/pwtpmenult01.aspx>

【医科】札幌市医師会「医療機関情報マップ」

<http://www.spmed.jp/medi-map/index.asp>

【歯科】札幌歯科医師会「さっぽろの歯医者さんを探す」

<http://www.sasshi.jp/dental-search>

【薬局】札幌薬剤師会加盟薬局MAP

<http://www.satsuyaku.or.jp/>



救急当番病院を調べる

札幌市ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/eisei/tiiki/toban.html>

新聞朝刊 その日のけが(災害) 救急当番病院、土曜午後・休日の当番病院を掲載



ちょっと豆知識

皆さんは「病院」と「診療所」の違いを知っていますか？

普段、何気なく「病院に行く」と言うことがあるかもしれませんが、「病院」「診療所」は法律に基づき区別されています。

【病 院】…病床が20床(しょう)以上の施設

【診療所】…病床が全くないか、19床以下の施設

大きな病院では専門的な治療を行うことができますが、患者の診察から治療、経過観察まで全てを行うことは困難です。

日常的な診察は診療所、専門的な治療は病院へ行くなど、症状や機能に応じて医療機関を選択することが大切です。

※床…ベッドの単位



2 医療機関に行く前に

ポイント1 メモを準備しておきましょう。

例：症状について（どんな症状が、いつから、どんなときに出るのか。）
今までにかかったことがある病気（いつごろか、手術はしたか。）
飲んでいる薬（お薬手帳があれば持っていきましょう。）
生活習慣（お酒・たばこなど。）
その他（薬のアレルギーの有無、医師に聞いておきたいことなど。）



他の患者さんも待っているので、診察時には制限があります。症状などを整理し、スムーズに説明できれば、医師も他の患者さんも助かります。

ポイント2 過去の検査結果などが分かるものがあれば、必ず持っていきましょう。

お薬手帳、脳卒中あんしんノートなどがあれば持って行きましょう。

ポイント3 咳をしている場合は、マスクをしましょう。

他の患者さんへ病気をうつさないように、気を配りましょう。

3 診察の際のこころがけ

ポイント1 まずはあいさつをしましょう。

治療に必要な良い人間関係を築くため、ちょっとした心遣いも大切です。

ポイント2 大事なことはメモをとりましょう。

例：病名とその原因
治療・検査の内容とその目的
薬の副作用など
治療にかかるおおよその期間
日常生活で注意すること



聞いた時は分かっているけど、忘れてしまう、あいまいになってしまうことがありますので、メモをとるようにしましょう。また、メモをとるときには、「メモをとってもいいですか」と一声かけましょう。

ポイント3 治療方法はよく相談して決めましょう。

患者と医師で協力し合って、最も良い治療方法を選択しましょう。
手術をするかどうかなど、重要な事項を決めるときには、ご家族の方にも同席してもらいましょう。

①まず主治医（や看護師）とよく話し合しましょう

診療の結果（診察結果や検査結果、薬の処方内容など）は医学的な判断の結果ですので、分からない点については主治医から説明を受けましょう。

専門的な用語も多く、一度聞いただけではなかなか理解できるものではありませんので、「**診察の際にとったメモ**」を活用し、疑問点を整理して医師に伝えましょう。医師以外にも看護師や薬剤師などに聞いてみることも一つの方法です。

また、「**インフォームドコンセント**」の観点から医療の担い手は適切な説明を行い、患者の理解を得るよう努めることとなっていますので、積極的に説明を受けるよう心がけましょう。

※「インフォームドコンセント」

治療を行う際には、患者が医療従事者の説明を十分に理解し、双方が方針に合意した上で行うという概念

②患者相談窓口を活用しましょう

後日疑問点が出てきた場合や、その場で直接話す時間が取れない場合などには、各医療機関の「**患者相談窓口**」を利用する方法もあります。

「**患者相談窓口**」に相談し、必要に応じて医師や看護師の意見をまとめる、話し合いの場を設定する、などの対応を依頼することも可能です。

また、診療以外に各種制度に関する質問も受け付けていることが多い窓口であり、相談ごとがあれば利用してみることも手段の一つです。

なお、全ての医療機関で設置されているわけではありませんので、窓口の有無については医療機関に尋ねるか、札幌市のホームページから市内病院の患者相談窓口設置状況をご確認ください。

(<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/imu/soudan.html>)



①セカンドオピニオン（第二の意見）

病気の治療には方法がいくつも存在する場合があります。提案された治療方針について、別の医師の意見を聞きたい場合には「セカンドオピニオン」を実施している医療機関に申し込むことも可能です。（同じ医療機関の中でセカンドオピニオンを得ることが可能な場合もあります。）

ただし、医療機関によって、料金や対応できる疾患が異なりますので、事前に問い合わせをすると良いでしょう。

※「セカンドオピニオン」

患者自身でより良い選択をするために、別の医師の意見を聞く、という概念

②札幌市医療安全相談窓口

医療に関する相談先は、関係する制度や内容が複雑であることから、多岐にわたります。

札幌市が開設している「札幌市医療安全相談窓口」では、医療に関してどこに相談して良いか分からない方の最初の相談窓口として相談を受け付けています。

この相談窓口では、より適切な相談先の案内や、医療機関との話の進め方などについて助言等を行っています。

「札幌市医療安全相談窓口」

医療に関してどこに相談して良いか分からない方の最初の相談窓口

電話番号：011-622-5159

受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～3時（土日祝日・年末年始を除く）

※診断結果や検査の必要性など医学的内容については、直接、医療機関にお尋ねください。

また、医療機関との紛争解決や、医療事故等についての判断はできません。

③法律相談窓口

提供された医療の内容の適否や、過失の判断などについては、司法機関による判断となりますので、**弁護士**による「法律相談窓口」等を利用すると良いでしょう。

対応可能であるかについては、それぞれの窓口の判断となります。

「札幌法律相談センター」

電話番号：011-251-7730

受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～4時（土日祝日・年末年始を除く）

「法テラス札幌」

電話番号：050-3383-5555

受付時間：平日午前9時～午後5時（土日祝日・年末年始を除く）

札幌市は医療資源に恵まれている!?

札幌市内の医療機関の状況は、下の表のとおり、人口10万人あたりの病院数は政令指定都市20市の中で2番目となっています。

また、診療所の数は18番目となっていますが、病床数で比較すると、病院も診療所も全国平均を大きく上回っています。

医師の数を見ても高い水準にあるなど、札幌市は政令指定都市の中でも比較的、医療資源に恵まれた都市と言えます。

人口10万人あたりの数	札幌市	全国平均	政令指定都市20市中の順位
病院数	10.4施設	6.7施設	第2位
一般診療所数 ※歯科を除く	67.5施設	79.5施設	第18位
病床数(病院)	1,890.7床	1,232.1床	第3位
病床数(一般診療所) ※歯科を除く	118.9床	84.7床	第5位
医師数	330.3人	244.9人	第8位

施設数・病床数は平成27年10月1日現在、医師数は平成26年12月31日現在

在宅医療～最期まで自分らしく暮らすために～

患者さんの中には、病院ではなく、住みなれた自宅で療養生活を送りたい、家族と一緒に過ごしたいといった方や、障がいなどのために自力での通院が難しい方もいます。

そのような方のために、自宅で医療サービスを受けることができる「在宅医療」がありますので、利用を希望する場合は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

在宅医療では、医師や看護師が患者の家を定期的に訪問し、診療や看護を行います。また、薬剤師による服薬指導や、ケアマネジャー・ヘルパーによる介護サービスなど、様々な専門家が連携しながら、患者とその家族を支援します。

在宅医療に対応できる医療機関、薬局の検索ページ

医療機関（医科）	在宅療養情報マップ（札幌市医師会） https://www.spmed.jp/z/
医療機関（歯科）	訪問歯科診療（札幌歯科医師会） http://sasshi.jp/visitdental-search
薬局	在宅医療受入可能薬局マップ（札幌薬剤師会） http://www.satsuyaku.or.jp/zaitaku/

4 薬のこと

①薬の飲み方

ポイント1

飲み薬は、十分な量の水で、服用時間を守って飲みましょう。薬によっては服用時間を変えてはいけない場合があります。

ポイント2

症状がなくなったからといって服用をやめると、病気が再発することや完治しないことがありますので、薬は最後まで飲み切りましょう。

ポイント3

薬を飲み忘れたときや吐き気・発疹などの副作用症状があったときなど、薬の服用について疑問や不安に思うことがあれば、医師や薬剤師に相談しましょう。

②薬の保管方法

薬は高温、湿気、直射日光をさけて保管しましょう。

冷蔵庫で保管するよう説明があった場合は、凍らせないように注意して保管しましょう。

子どもの誤飲を防ぐためにも、子どもの手が届かない場所に保管しましょう。

③かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

かかりつけ薬剤師・薬局では、調剤した薬や他の市販薬などもあわせて、情報を把握し、重複や副作用がないか継続的にチェックしてもらえます。

④お薬手帳

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬が処方されたかを記録する手帳で、薬局でもらうことができます。医師や薬剤師が確認することで、薬の重複や飲み合わせによる副作用を防ぐことができるので、病院ごとに手帳を分けたりせず、必ず一つにまとめましょう。

いつもと同じ薬をもらう場合でも、飲み始めた時期や他に服用している薬などの情報を的確に伝えることが出来るので、常に持ち歩き、薬局で処方箋と一緒に渡しましょう。また、医師や薬剤師に伝えたいことがあるときには、一緒に書いておくと良いでしょう。



ちょっと豆知識



薬には「飲み合わせ」があり、この「飲み合わせ」によって薬の作用が強くなったり、弱くなったりすることがあります。一般のドラッグストアで販売されている薬、健康食品にも注意する必要があります。酒などのアルコール飲料・コーヒー・牛乳・グレープフルーツジュース・納豆なども薬の効き目に影響をあたえることがあります。不明な点は、薬剤師などの専門家にお尋ねください。

5 お金（医療費）のこと



スーパーマーケットなどでの買い物とは違い、医療には値札がついていません。お金のことは、医療機関の窓口では聞きづらいものです。

ここでは、医療費について解説します。



①日本の医療保険制度

日本の医療保険の制度は「国民皆保険」となっており、全ての方が国民健康保険など、公的な医療保険制度に加入することが義務付けられています。

公的医療保険制度では、国によって医療サービスの価格が定められており、診療などの内容ごとに点数で表されます。これを診療報酬といいます。

②診療報酬の仕組み

基本診療料

- ・初診料
- ・再診料（診療所または200床未満の病院）
- ・外来診療料（200床以上の病院）
- ・入院基本料＋入院基本料等加算
- ・特定入院料＋入院基本料等加算 など



特掲診療料

- ・医学管理等
- ・在宅医療
- ・検査
- ・画像診断
- ・投薬、注射 など

上記以外に年齢や診療時間により加算される場合があります。

- 6歳未満の場合、初診料、再診料・外来診療料に一定の点数が加算されます
- 各医療機関の診療時間外にかかった場合、「時間外加算」がつきます
- 午後10時～午前6時の間にかかった場合、「深夜加算」がつきます
- 休日にかかった場合、「休日加算」がつきます

③患者の自己負担

公的医療保険制度では、窓口で保険証を提出し、かかった医療費の一部を患者が支払いますが、その割合は年齢や所得によって異なります。

義務教育就学前 (0～6歳)	義務教育就学後 (6歳～69歳)	70歳～74歳	75歳以上
2割	3割	2割 ※現役並み所得者は3割	1割 ※現役並み所得者は3割

また、美容整形や健康診断など、保険が適用されない医療は、患者が全額自己負担することになります。

上手な受診 5つのポイント

ポイント1 かかりつけ医を持ちましょう

体質や病歴、健康状態を継続的に把握している医師「かかりつけ医」をもつことで、適切な治療やアドバイスをもらうことができます。

大きな病院では、「紹介状」がないと特別料金がかかることがあります。精密検査を受ける場合など、必要なときにかかりつけ医に「紹介状」を書いてもらうことで、医療費を節約できます。

ポイント2 かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

いつも利用する薬局が決まっていると、薬の服用歴等を把握してもらえるので、飲み合わせなどによる副作用を防止できます。

また、重複投与を防ぐことで、医療費の無駄をなくすことができます。

ポイント3 ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、特許が切れたあとに別の製薬会社が同じ有効成分で作る薬です。開発費用が抑えられるため、先発医薬品と比べて価格が安くなります。

ジェネリック医薬品を利用したいときは、医師や薬剤師にご相談ください。

ポイント4 はしご受診（重複受診）は控えましょう

1つの病気で同時に複数の病院にかかることは控えましょう。

医療機関が変わると、その都度、初診料がかかる上、同じ検査を何回も行うことで、医療費が二重三重になります。

また、注射や投薬の重複により、体調が悪化するおそれがあります。

ポイント5 コンビニ受診は控えましょう

軽い症状であるにも関わらず、「昼間は忙しいから」などの理由で、休日や夜間に救急外来を受診することを“コンビニ受診”と言います。

休日や夜間に医療機関にかかる、割増料金が加算されますし、また、本当に緊急性のある人が、必要な治療を受けられなくなるおそれがありますので、急病などやむをえない場合を除き、診療時間内に受診しましょう。

6 いざというときは

夜中の急な発熱や日曜日にけがをしたときなど、平日の日中と違って多くの医療機関が休診中の時間帯でも、救急の患者に対応できるよう、札幌市には、電話で相談できる救急窓口や応急処置を行う救急医療機関があります。

① 救急電話相談窓口

「救急安心センターさっぽろ」**24時間365日**

電話番号#7119（ダイヤル回線・一部IP電話の場合は011-272-7119）



ポイント

急な病気やケガのとき、看護師が症状に応じて緊急度を判定し、119番への転送や、医療機関の案内を行います。

「産婦人科救急相談電話」**毎日19時～翌日9時**

電話番号011-622-3299



ポイント

助産師等が産婦人科に関する救急相談を受け付けます。

「精神科救急情報センター」**平日17時～翌日9時、土日祝9時～翌日9時**

電話番号011-204-6010



ポイント

精神保健福祉士などの専門家が緊急の精神科医療の相談を受け付けます。

そのほか、インターネットでも、症状にあわせた対処方法などを調べることができます。

救急安心センターさっぽろ・緊急度自己判定（セルフトリアージ）ホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/qq7199/selftriage.html>

「こどもの救急」ホームページ（対象年齢生後1か月～6歳）

<http://kodomo-qq.jp/index.php> 運営：日本小児科学会



これらの救急電話相談窓口では、看護師など専門の資格を持った相談員が症状を聞いて、適切な助言をします。

そのためにも、詳しく症状を聞く必要があるので、症状のある方、またはお近くで症状を確認できる方が電話してください。

② 救急医療機関

●札幌市夜間急病センター（内科・小児科・耳鼻咽喉科・眼科）

住 所：札幌市中央区大通西19丁目WEST19 電話番号：011-641-4316

診療時間：内科・小児科 毎日午後7時～翌日7時

耳鼻咽喉科・眼科 毎日午後7時～午後11時

●札幌歯科医師会口腔医療センター（歯科）

住 所：札幌市中央区南7条西10丁目 電話番号：011-511-7774

診療時間：毎日午後7時～午後11時

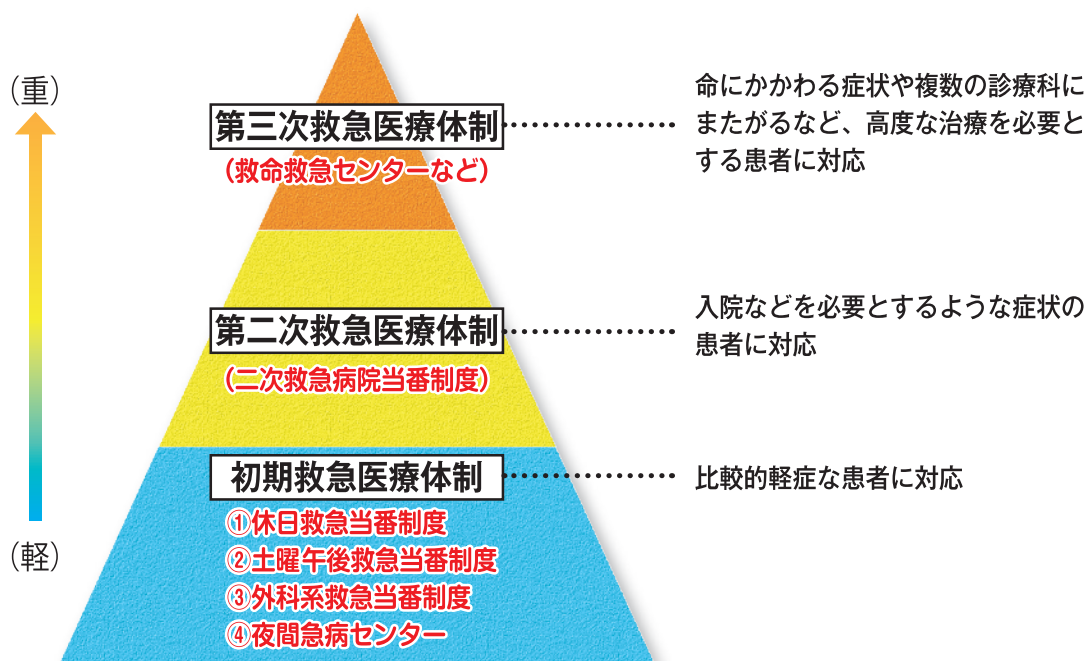


治療はあくまで応急処置になりますので、症状が改善しない場合には、近くの医療機関を受診してください。

ちよつと豆知識

札幌市の救急医療体制は、患者の症状に応じ、下の図のように3つの階層でできています。

このように、それぞれの医療機関の特性を生かし、機能を分化することで、限りある救急医療機関を有効に活用し、「必要とする患者に、必要な医療」を提供することが可能となっています。



札幌市では、新聞などで救急当番をお知らせしていますが、初期救急医療機関の当番だけとなっています。

なぜ、二次や三次の医療機関を公表していないかというと、上の図にあるとおり、患者の症状に応じて、初期から三次まで役割がそれぞれ異なるからです。

二次・三次救急医療機関では、初期救急医療で対応できない重症の患者のために、常に準備しています。そこに軽症の患者まで来てしまうと、重症の患者に対応できなくなってしまうので、広くお知らせしていないのです。

二次や三次救急医療機関へは、初期救急医療機関の医師や救急隊が症状を判断し、救急車などで搬送しています。

③ためらわず救急車を呼んでほしい症状

突然具合が悪くなったとき、救急車を呼んでいいか迷うことがあるかもしれません。救急安心センターさっぽろ(P12)では、そのような相談に、看護師が緊急度を判定し、適切な助言を行っています。が、次のような症状があるときは、ためらわずに、すぐ119番に電話してください。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらいふらつく

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

手足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる



顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかけたり、ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

胸・背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

- 喉に物を詰まらせ呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで意識がない



- 大量の出血を伴う外傷
- 広範囲のやけど



- 意識がない
- ぐったりしている



- 乳児の様子がおかしい



顔

- くちびるの色が紫色で呼吸が弱い

腹

- 激しい下痢・嘔吐で水分が取れず意識がはっきりとしない
- 激しい腹痛で嘔吐が止まらない
- 血便が見られる



頭

- 頭を痛がってケイレンしている
- 出血が止まらない、意識がない

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸苦があり顔色が悪い

手足

- 手足が硬直している

※その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合は、重大な病気やけがの可能性があるので、ためらわずに救急車を呼んでください。

救急医療を守っていくために!

高齢化の進展などに伴い、救急車での搬送者数は年々増加していますが、なかにはタクシー代わりに救急車を利用するケースもみられます。

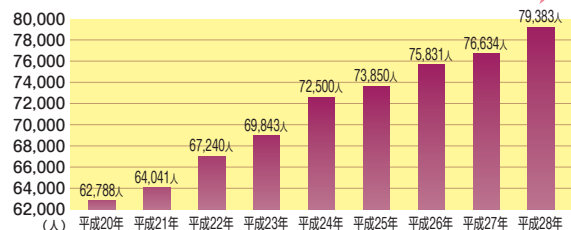
また、救急ではないけれど、昼間は仕事で忙しいからと、夜間や休日に救急病院を受診する“コンビニ受診”も社会的に問題となっています。

救急でないのに、このように救急医療資源(救急車や病院)を利用してしまうと、本当に救急医療を必要とする方が後回しになってしまうこともあります。

みなさんの行動が人の命や健康を守ることになりま。救急医療を正しく利用しましょう。

札幌市の救急出動状況

【救急車での搬送者数の推移】



このうち52.5%が軽症者!



ちよつと豆知識

医療機関や介護の現場では、医師以外にも多岐にわたる職種の方が働いています。ここではその一部を紹介します。



まとめ

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう
- 医療機関には出来るだけ通常の診療時間内にかかりましょう
- 医師や看護師などと十分にコミュニケーションをとるよう心がけましょう
- 疑問や不安があるときには、医療機関や札幌市などが運営している相談窓口を積極的に活用しましょう
- 危険な症状が見られた場合には、ためらわずに救急車を呼びましょう

発行

札幌市保健福祉局保健所医療政策課

〒060-0042 札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST19
TEL011-622-5162 FAX011-622-5168

