

# かかりつけ医 をもちましょう

上手に医療を受けるために

保健・医療  
あれこれ



栃 木 県  
(社)栃木県医師会

# も く じ

上手なお医者さんのかかり方	1
かかりつけ医をもちましょう！！	1
かかりつけ医とは	1
かかりつけ医をもつメリット	1
かかりつけ医を選ぶポイント	2
かかりつけ医のを見つけ方	2
かかりつけ医と上手に付き合う	3
診療所と病院の違い	4
病院へはかかりつけ医の紹介で	4
救急医療とは	5
一次救急（かかりつけ医や一般診療所）	5
二次救急（県が指定する救急医療機関等）	5
三次救急（救命救急センター）	5
子どもの救急ガイドブック	5
心肺蘇生法とA E D（自動体外式除細動器）について	6
心肺蘇生法	6
A E D（自動体外式除細動器）の操作方法	7
診療科のマメ知識	8
医療保険制度	10
高額療養費制度	10
特定療養費制度	11
自費診療	12
院内処方と院外処方	12
交通事故にあったとき	13
救急車の呼び方	13
健康診断（健診・検診）を受けましょう	14
栃木県の医療機関情報サービス	16
保健所・健康福祉センター（所在地・連絡先）	17



# 上手なお医者さんのかかり方

## こんなときは？

近ごろ仕事が忙しくて健康に自信がなくなってきた……。引っ越してきたばかり。いざ病気になったらどこの医療機関にかかればいいのかしら？



## かかりつけ医をもちましょう!!



かかりつけ医は、日常的な診療のほか、家族一人ひとりの病気の予防や健康管理のアドバイスをしてくれます。病状によっては、適切な医療機関を紹介してくれたり、とっさの場合など、大変心強い存在です。

また、現代の医療は複雑で、検査、治療、手術など理解しにくい場合には、気軽に説明や相談に応じてもらえます。

かかりつけ医は、インフォームド・コンセント(説明と同意)の実現にも重要な役割を果たしています。

### memo インフォームド・コンセント

医師は、患者さんに病気のことや治療法をわかりやすく説明(インフォーム)し、患者さんの同意(コンセント)が得られたうえで治療にあたるよう努めています。

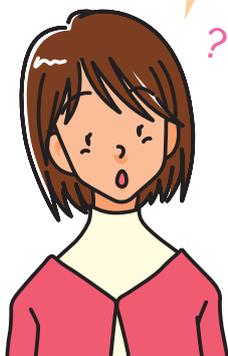


## かかりつけ医とは

### かかりつけ医は家族全員の心強い味方

### かかりつけ医をもつメリット

Q なぜ、かかりつけ医が必要なのですか？



A 病気になったり、健康に不安を感じたとき、気軽に相談できる“かかりつけ医”がいれば安心です。

#### 病気の早期発見、早期治療

かかりつけ医は、患者さんや家族の体調、生活習慣、病歴などを把握しています。そのため、ちょっとした異変でも早期に発見し、病気の進行をくい止めることができます。

#### 専門医への連携

入院や精密検査、高度な治療が必要な場合には、適切な医療機関や専門医を紹介してくれます。

#### 気軽にかけられる

比較的、待ち時間が短く、受診の手続きも簡単です。病気以外でも何か健康に不安を感じたときには気軽に相談にのってくれます。

## かかりつけ医を選ぶポイント

Q

理想のかかりつけ医とは、どんな医師ですか？



A

かかりつけ医の条件は「知識や技量」はもちろんのこと、患者さんとの「相性」も大切な要素です。



病気のことや治療内容をわかりやすく説明してくれる。  
患者さんの話を親身になって聞いてくれる。質問に対して納得のいくまで丁寧に答えてくれる。

気兼ねなく率直に話せるような人柄で、相性が合う。  
職員の印象や内部の清潔度など、診療所の雰囲気も決め手の一つです。



## かかりつけ医の見つけ方

Q

理想のかかりつけ医は、どうすれば見つかりますか？



A

昔から診てもらっているお医者さんがいれば別ですが、初めて受診するときや引っ越してきたばかりのときは、以下のように探してみてください。



**市町村、保健所、医師会の窓口へ問い合わせる**  
住んでいる市町村や地元の保健所、あるいは医師会へ問い合わせると、地域の医療機関をいくつか教えてもらえます。

### インターネットの活用

栃木県医師会のホームページでは、医療機関の検索システムを提供しています。(P16「栃木県の医療機関情報サービス」をご覧ください。)

### 近所の評判を聞く

近所の人や職場の同僚など、地域で評判のよいお医者さんがいるかどうか聞いてみましょう。

### 地域の広報誌に目を通す

家庭に届けられる広報誌に、役に立つ医療情報が載っています。

### イエローページの利用

電話帳で、自宅に近い医療機関が見つかります。



# かかりつけ医と上手に付き合う

Q

かかりつけ医になってくれそうなお医者さんを見つけました。これから長く付き合っていくうえで、患者として気をつけることはありますか。

A

よい医療を受けるためには、医師との信頼関係を築いていくことが大切です。患者さんに守っていただきたいルールをあげてみましょう。



## 診療所へ行く前に

診療日や診療時間を電話で確認し、緊急時以外は、時間外・休日の受診をできるだけ避けましょう。

健康保険証を忘れずに持参しましょう。

脱ぎ着が簡単な服装で受診しましょう。腕まく

りができなかつたり、脱ぐのに時間がかかる服は避けましょう。

患者の顔色をみることも医師の診察の一つです。

化粧やマニキュアは避けましょう。

## 診察を受けるとき

「いつから」「どこが」「どのように」具合が悪いのかを具体的に伝えましょう。

隠しごとをせずに正確に伝えましょう。

アレルギーや妊娠の有無を伝えましょう。

知りたいことはきちんと聞きましょう。

納得して治療方針を決め、医師を信頼して指示を守りましょう。

Q

お医者さんを目の前にすると、緊張してきちんと説明ができません。

A

気がついた症状や医師に質問したいことは、あらかじめメモにまとめておくとういでしょう。



いままでにかかった病気（病歴）  
家族や家系に関する病気  
現在飲んでいる薬

治療中の生活での疑問点  
食事で気をつけること



# 診療所と病院の違い

	診療所	病院
規模	入院のためのベッド数が0床：無床診療所 入院のためのベッド数が1～19床：有床診療所	ベッド数が20床以上。大学病院、総合病院などの大病院も含む。
特徴	通院治療が主な役割。 地域と密接なつながりをもっている。 医院、クリニックなどの看板を掲げている。	検査や入院治療が主な役割。 なかでも大病院は、主に高度な医療を必要とする重度の患者さんを治療する。

## 病床（ベッド）にも役割分担があるってホント？

### 一般病床

手術を必要とする患者や、短期的な治療・療養を必要とする患者を入院させるための病床です。

### 療養病床

主として、長期にわたり療養を必要とする患者を入院させるための病床です。



## 病院へはかかりつけ医の紹介で

Q

診療所は、お医者さんの専門領域や設備が限られているから、高度な最先端医療が受けられる大病院のほうが安心なのは……？



A

大病院と診療所には、それぞれ役割があります。次のような理由から、まずは“かかりつけ医”を受診することをお勧めします。

かぜや胃もたれなど、軽い症状の場合には、比較的待ち時間が短く、診断や治療がすみやかに行われる診療所の方が向いています。

もし、精密検査や専門的な治療が必要になった

場合には、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医が書いてくれる紹介状や診療データを持って病院を受診すると、スムーズに治療を受けることができます。

## セカンドオピニオンについて

Q

医師から病名を告げられ、治療方針を提案されたのですが、どうしても納得できません。

A

医師の説明や治療方針に同意できない場合には、別の医師の意見を求める「セカンドオピニオン」という方法があります。「念のために他のお医者さんの意見も聞いてみたいのですが」と申し出れば、別の医師を紹介してくれるでしょう。ただし、セカンドオピニオンは健康保険が適用されませんので、診断や検査に要する費用は全額自己負担となります。

## お医者さんの“はしご”をしていませんか？

同じ病気でいくつもの医療機関を受診（お医者さんのはしご）することは、時間とお金の浪費だけでなく、処方された薬を重複服用するなど、

かえって効果が得られないばかりか、逆に健康を害する危険さもあります。



# 救急医療とは

医療機関の救急医療に対する役割は、患者さんの重篤度(症状)や緊急度によって、次のように区分けされています。

- 急病やケガのときは、まずはかかりつけ医に連絡をとり、指示をあおぎましょう。
- ふだんから休日や夜間に受診できる医療機関を確認しておくことも大切です。

## ●一次救急医療施設：かかりつけ医や一般診療所

★入院・手術の必要が無く、ちょっとした処置や薬の処方等で治療が可能なき。

もし、休日や夜間においてこのような状態になった場合には、まず、下記の診療所や市町村の広報に掲載されている休日当番医を受診し、適切な指示を受けましょう。

県内の休日夜間診療所	所在地	電話番号
宇都宮市夜間休日救急診療所	宇都宮市竹林町968	028-625-2211
鹿沼地区休日夜間急患診療所	鹿沼市坂田山2-170	0289-65-2101
日光地区休日急患こども診療所	今市市平ヶ崎109	0288-30-7299
栃木地区急患センター	栃木市境町27-15	0282-22-8699
小山地区広域保健衛生組合休日急患診療所	小山市中央町2-2-21	0285-23-6832
佐野市医師会附属佐野休日夜間急患診療所	佐野市植上町1677	0283-24-3337
足利市休日救急診療所	足利市大正町863-7	0284-44-0816
黒磯那須地区休日急患診療所	那須塩原市幸町8-10	0287-63-1100
大田原市休日急患診療所	大田原市若草1-832	0287-23-6500

## ●二次救急医療施設：県が指定する救急告示医療機関等

★生命の危険性はないけれども、入院・手術が必要なとき。

かかりつけ医からの紹介や、救急車等による搬送で受診することが多い。

## ●三次救急医療施設（救命救急センター）

：栃木県では、自治医科大学附属病院、獨協医科大学病院、済生会宇都宮病院、大田原赤十字病院、足利赤十字病院の5ヶ所があります。

★生命の危機に瀕している状況で、高度な医療が必要なとき。

かかりつけ医や二次救急医療施設からの紹介、救急車等による搬送で受診することが多い。



## ■子どもの救急ガイドブック～こんな時どうするの？

栃木県と栃木県医師会では、安心して子育てができる環境づくりを進めるため、子どもの急病やけがの場合の家庭における対処方法や、救急外来を受診する際のポイントなどをわかりやすくまとめたガイドブックを作成し、各市町村を通じて母子健康手帳発行時や乳幼児健診の際に配布すると同時に、栃木県と栃木県医師会のホームページにもそれぞれ掲載しています。是非、ご活用ください。

### 栃木県

[http://www.pref.tochigi.jp/iji/sonota/shouni\\_kyukyu/index.html](http://www.pref.tochigi.jp/iji/sonota/shouni_kyukyu/index.html)

### 栃木県医師会

<http://www.tochigi-med.or.jp/>





# 心肺蘇生法とAED（自動体外

● 救急車が来るまでの数分間がとても大切です。数分以内にこれらのことができれば、あなたは

● 意識があるかないかを調べる

● 救急車をすぐに呼ぶ

● AEDを手配する

## 心肺蘇生法

### 1 気道確保と呼吸確認

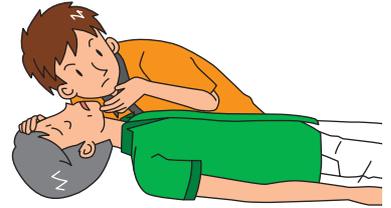
意識のない人の場合、舌が落ち込み、空気の通り道がふさがれてしまいます。

片手を額に当て、もう一方の手の指であご先を持ち上げて頭を後ろに反らします。

見て、聴いて、感じて呼吸は正常か10秒以内で調べます。

ポイント

指は下あごの骨の部分に当てる。  
首のけがが疑われる場合は下あごのみを引き上げる。  
頬は傷病者の口・鼻にできるだけ近づける。



### 2 人工呼吸

正常な呼吸がなければ人工呼吸を開始します。

気道を確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまみます。

口を大きくあけて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息をゆっくりと胸が軽く膨らむ程度に2回吹き込みます。

ポイント

ゆっくりとフーフーと約2秒かけて2回吹き込む。  
感染の危険はきわめてわずかですが、できるだけポケットマスクなどの防御具を使用する。  
口対口人工呼吸に抵抗があれば、心臓マッサージだけでも必ず行う。



### 3 循環サインの確認

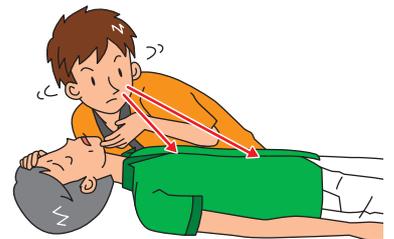
人工呼吸を2回行って、循環のサインを確認します。

循環のサインとは、正常な呼吸、せき、体の動きのいずれかを認めることです。

循環のサインが認められない時は、心臓マッサージを直ちに始めます。

ポイント

10秒以内に調べること。  
循環のサインは、心臓が動いている証拠。  
体の動きは全身を見回すようにする。



### 4 心臓マッサージ

片方の手のひらを左右の乳首の真ん中におき、もう片方の手を重ねます。

1分間に100回のペースで胸を3.5～5cm圧迫します。

心臓マッサージ15回と、人工呼吸2回のサイクルを4回行った後に、循環のサインを再度調べます。

ポイント

圧迫部位は胸骨の下半分。  
肘をまっすぐに伸ばし、真上から体重をかける。  
圧迫と圧迫の間は、手を体から離さずに、完全に力を抜く。



# 式除細動器) について

その人の命を救うことができます。



## AED(自動体外式除細動器)の操作方法

### 1 AEDの電源を入れる

AEDが到着したら、AEDの操作を最優先にします。ケースをあけて電極のスイッチを押します。音声メッセージに従います。

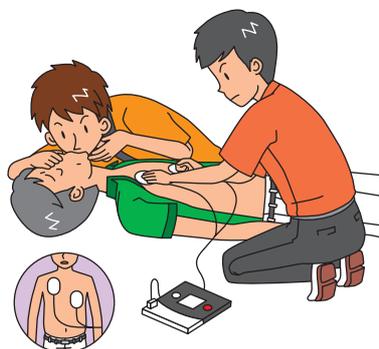
**ポイント** 機種によってはふたをあけると自動的に電源が入るものもある。



### 2 電極パッドを傷病者の胸に貼る

袋から電極パッドを取り出します。右前胸部(鎖骨と乳首の間)と、左側胸部(わきの下から5~8cm)に電極パッドを貼ります。電極パッドが胸に密着するように押し付けます。

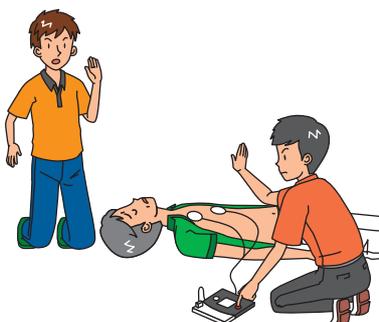
**ポイント** 傷病者が汗をかいていたり、胸が水で濡れていたら乾いた布で拭く。胸に貼り薬があればはがして拭く。ペースメーカーが埋め込まれている場合は、そこから3cm以上離してパッドを貼る。



### 3 心電図を解析してショックボタンを押す

電極パッドを貼ると自動的に解析が始まるので、傷病者から離れます。ショックが必要なメッセージが出たら必ず安全を確認してショックボタンを押します。ショック後は、音声メッセージに従います。

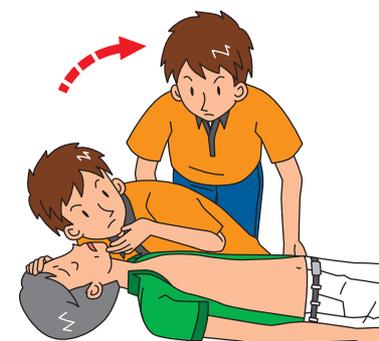
**ポイント** 声を出して「みんな離れて」と言い、傷病者に誰も触れていないことを確認する。ショックボタンを押すと、傷病者はビクッと動く。ショックがきかなければ3回繰り返し指示が出る。



### 4 AEDがショックは不要といったら

呼吸と循環のサインを確認する。もし循環のサインがなければ心肺蘇生を続けます。循環のサインがあっても呼吸が不十分な場合は人工呼吸を続けます。十分な呼吸があった場合は、傷病者を横向きに寝かせます。

**ポイント** 電気ショックが不要のメッセージが出て心臓が動き出したとは限らない。救急隊が到着するまで、AEDの指示に従う。





# 診療科のマメ知識

現在、医療法によって標榜することが認められている診療科名は、歯科領域を除き34種類です。

## ①内科

後述する2~8の専門科を含めた内科一般の診療を行います。診断を下し、軽症のものには簡単な治療を加え、重症のものは各専門科へ紹介します。

## ②心療内科

社会的・心理的要因が関与している疾患を扱います。会社や家庭に関する悩みなどで体調を崩した方が対象となります。

## ③呼吸器科

肺に関する内科的疾患を扱います。せき、たん、呼吸困難などのある方が対象となります。

## ④消化器科

消化管、肝臓、胆道、膵臓などに関する内科的疾患を扱います。腹痛、嘔気、下痢、黄疸、貧血、全身倦怠感などのある方が対象となります。

## ⑤胃腸科

主として食道、胃、十二指腸、小腸および大腸の疾患を扱います。

## ⑥循環器科

心臓、腎臓、大動脈、末梢血管の循環に関する内科的疾患を扱います。胸痛、動悸、むくみ、四肢冷感、高血圧、不整脈などのある方が対象となります。

## ⑦アレルギー科

種々のアレルギー疾患や膠原病などを扱います。原因不明の発熱、皮膚炎、喘息などのある方が対象となります。

## ⑧リウマチ科

リウマチに関する病気や膠原病を扱います。関節痛、骨・関節変形などのある方が対象となります。

## ⑨小児科

小児の精神、神経、心臓、肺、肝臓、消化管、腎臓、内分泌、血液、遺伝などに関する内科的な疾患を扱います。15才以下の小児が対象となります。

## ⑩精神科

統合失調症、躁うつ病、摂食障害、心身症、てんかん、児童・思春期精神障害、老年期精神障害などの病気を扱います。

## ⑪神経内科

中枢から末梢神経にわたる神経変性疾患、炎症性神経疾患、神経免疫疾患や筋疾患などに關する内科的疾患を扱います。意識障害、記銘障害、言語障害、運動障害、神経痛などのある方が対象となります。

## ⑫神経科

神経内科とほぼ同様の診療科です。

## ⑬外科

一般外傷及び消化器科や内分泌疾患に対応する外科的疾患を扱います。けが、化膿性皮膚疾患、乳腺・甲状腺・消化器・肝臓・膵臓などの腫瘍、腸閉塞、胆石、虫垂炎、ヘルニアなどが主な対象となります。

## ⑭整形外科

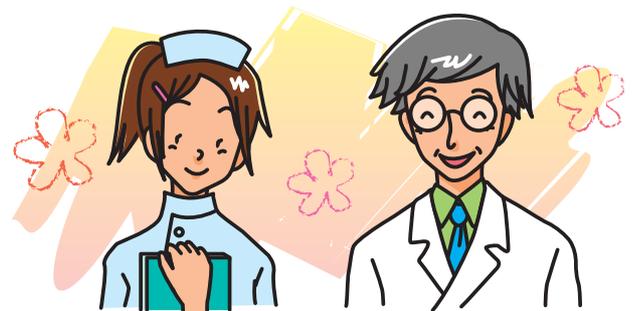
背骨・手・足など全身の運動器を造りあげている、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・脊髄・脊椎・神経の病気、外傷による損傷、手足などの先天奇形を扱います。骨折、捻挫、関節痛、腰痛、頸椎症、骨粗鬆症、椎間板ヘルニア、変形性膝関節症などが対象となります。

## ⑮形成外科

身体表面の組織欠損、変形、醜状などに関する外科的修復を行います。先天奇形、熱傷、外傷、顔面骨骨折、術後の皮膚欠損などが主な対象となります。

## ⑯美容外科

美容を目的とした形成外科です。しみ、しわ、ほくろ、顔面形成などが主な対象となります。



### 17 脳神経外科

脳・脊髄・脊椎に関する外科的疾患を扱います。脳腫瘍、脳血管疾患、頭部外傷、先天奇形、脊髄・脊椎疾患が主な対象となります。

### 18 呼吸器外科

呼吸器科に対応する外科的疾患を扱います。胸部外傷、肺癌、気胸、縦隔腫瘍、重症筋無力症などが主な対象となります。

### 19 心臓血管外科

循環器科に対応する外科的疾患を扱います。冠動脈疾患、弁膜症、大動脈瘤、末梢血管疾患などが主な対象となります。

### 20 小児外科

小児科に対応する外科的疾患を扱います。先天奇形、ヘルニア、小児腫瘍などが主な対象となります。

### 21 性病科

性病に関する性器疾患を扱います。梅毒、淋病、クラミジア症などが主な対象となります。エイズは全身性免疫疾患ですので、担当内科が対応します。

### 22 肛門科

肛門の専門科です。痔、痔ろう、肛門周囲膿瘍などが主な対象となります。

### 23 産科

妊婦健診や分娩を担当します。

### 24 婦人科

婦人科腫瘍（子宮筋腫、子宮癌、卵巣癌）や更年期障害・不妊などを扱います。

### 25 産婦人科

妊婦健診・分娩および婦人科疾患全般について担当します。

### 26 眼科

視覚器の器質的・機能的障害を扱います。白内障、緑内障、網膜疾患、硝子体疾患、弱視・斜視などが主な対象となります。

### 27 耳鼻咽喉科

耳、鼻、のどに関する疾患を扱います。中耳炎、頭頸部悪性腫瘍、聴力・音声障害、めまいなどが主な対象となります。

### 28 気管食道科

気管と食道に関する疾患を扱います。先天奇形、悪性腫瘍、炎症性疾患が主な対象となります。

### 29 皮膚科

皮膚に関する疾患を扱います。アトピー性皮膚炎、乾癬、脱毛、色素異常、腫瘍、水泡症、性病などが主な対象となります。

### 30 泌尿器科

膀胱と尿道に関する疾患を扱います。膀胱癌、前立腺癌、排尿障害、前立腺肥大、勃起障害、性病などが主な対象となります。

### 31 皮膚泌尿器科

皮膚と泌尿器に関する疾患を扱います。

### 32 リハビリテーション科

理学療法、作業療法、言語療法などにより、各種障害の予防・改善を行います。

### 33 放射線科

放射線診断及び放射線治療を行います。CT、MRI、PET、血管造影などを用いた診断および、放射線を用いた種々の治療を行います。

### 34 麻酔科

手術時の麻酔と痛みに対する治療を行います。





# 医療保険制度

## 高額療養費制度

医療費の自己負担額が一定の限度額(下表)を超えると、その超えた部分が保険者(ご加入の健康保険)より払い戻されます。(ひとりの人が、同じ月、同じ医療機関で支払った自己負担分を合計します)。

払い戻しを受けるには、保険者への申請が必要です。詳しくは、ご加入の保険者にお問い合わせください。



### 1. 自己負担限度額

所得(各種控除後の年間所得)に応じて、自己負担限度額が異なります。また、この限度額は70歳未満の人に適用されます。

区分	自己負担限度額
上位所得者 <sup>1</sup>	139,800円+(医療費-466,000円)×1%
一般の人	72,300円+(医療費-241,000円)×1%
低所得者 <sup>2</sup>	35,400円

<sup>1</sup> 基礎控除後の所得が670万円を超える世帯および所得不明者がいる世帯  
<sup>2</sup> 市町村民税非課税世帯

### 2. 世帯合算

同じ月に同じ世帯で21,000円以上の自己負担を支払った人(70歳未満)が複数いる場合は、自己負担限度額を合算し、超えた分が払い戻されます。

### 3. 高額療養費の支給が4回以上あったとき(多数該当)

同じ世帯で過去12か月間に高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目以降は表の限度額を超えた分が払い戻されます。

区分	自己負担限度額
上位所得者	77,700円
一般の人	40,200円
低所得者	24,600円



### 4. 高額の医療を長期間受けるとき

血友病、抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群および人工透析が必要な慢性腎臓疾患などの特定疾病患者の自己負担限度額は10,000円です。医療機関で治療を受けるときは、「特定疾患療養受療証」が必要です。

## 高額療養費の計算のしかた(70歳未満の場合)

月の1日から末日までを1か月として計算  
医療機関ごとに計算(同じ医療機関でも内科と歯科、入院と外来は別々に、大病院では診療科ごとに計算)  
入院時の食事代や差額ベッド代などの保険外負担は支給の対象外  
申請には、保険証・印かんのほかにそれぞれ書類が必要となりますので、詳しくは、保険者の窓口へおたずねください。



## ■ 特定療養費制度

特定療養費制度は、健康保険法等の改正により、それまで、診療の中に保険が適用されないものが含まれると、原則としてその診療全体が保険給付外とされていたのを改めて、新しい医療技術の出現や患者のニーズの多様化等に対応し、高度先進医療や特別のサービス等について保険給付との調整を図るために創設されたもの

です。特定療養費の基本的考え方は、特に定められた特別のサービス（アメニティ部分）や高度医療を含んだ療養については、療養全体にかかる費用のうち基礎的部分については保険給付をし、特別サービス部分を自費負担とすることによって患者の選択の幅を広げようとするものです。

特定療養費(歯科を除く)の種類は、現在、次の通りであり、実際の自費負担にあたってはそれぞれにルールが定められています。

- ① 特別の療養環境の提供（特別室）
- ② 200床以上の病院についての初診
- ③ 200床以上の病院についての再診
- ④ 予約診療
- ⑤ 診療時間外の診療
- ⑥ 治験に関する診療（\* 治験依頼者の負担）
- ⑦ 薬事法に基づく承認を受けた医薬品の授与
- ⑧ 入院期間が180日を超える入院
- ⑨ 医薬品の適応外投与
- ⑩ 高度先進医療
- ⑪ 薬事承認後、保険収載前の医療機器に係る診療
- ⑫ 一定の要件を満たした医療機関における先進医療

## 高度先進医療とは

高度先進医療は、新しい医療技術の出現や医療に対するニーズの多様化に対応して、先進的な医療技術と一般の保険診療の調整を図る制度です。

保険診療をベースとして、別に特別な料金を負担することにより、先端的な医療を受けやすくしようというものです。

この制度は昭和59年にスタートし、高度先

進医療の種類、取り扱い病院ともに増加を続けていますが、普及性の高いものは、一般の保険診療に取り入れられてきています。

平成17年7月現在で、承認された高度先進医療は111種類あります。そのいずれかを扱う病院は108で、各病院ごとに実施している高度先進医療を総計すると353件となっています。

## 先進医療の特別料金を自費で負担

高度先進医療を受けた時の費用は、次のように取り扱われ、患者は一般の保険診療の場合と比べて、高度先進医療の費用（特別料金）を多く負担することになります。

1. 高度先進医療に係る費用（特別料金）は、患者が自費で負担します。特別料金は、医療の種類や病院によって異なります。

2. 特別料金以外の、通常の治療と共通する部分（診察・検査・投薬・入院料等）の費用は、健康保険の一般の保険診療と同様に扱われます。

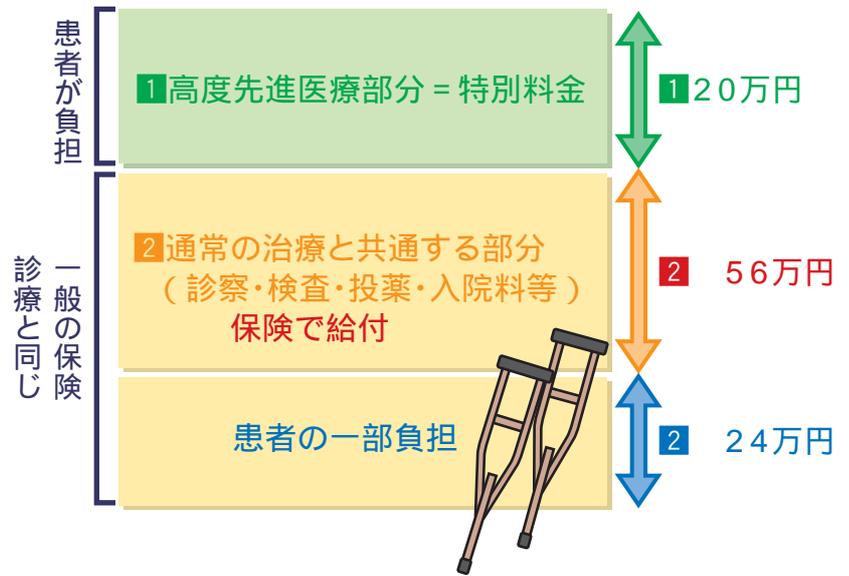
つまり、一般保険診療と共通する部分は特定療養費として保険給付され、高度先進医療に係る部分は自費負担となります。

## 費用負担のしくみ・例(特定療養費・高度先進医療)

総医療費が100万円、うち高度先進医療の特別料金が20万円だったケース(家族の入院の場合)高度先進医療に係る特別料金20万円は、全額を患者が負担します。

通常の治療と共通する部分は(診察、検査、投薬、入院料=80万円)、健康保険(7割給付)で56万円が現物給付。一部負担(3割)として24万円を支払います。

一部負担については、高額療養費制度が適用されます。



## 自費診療(健(検)診・予防等)

次のような場合は、健康保険による診療は受けられません。

### 1. 病気やけがと認められないもの

正常な妊娠・出産  
 経済的理由による人工妊娠中絶  
 健康診断や人間ドック

予防接種  
 美容整形  
 日常生活に支障のないわきが、しみ

### 2. 仕事上の病気やけが

仕事上の病気やけがで、労災保険などが使える場合

### 3. その他

けんか、泥酔が原因の傷病  
 犯罪や故意の事故による傷病

医師の指示に従わなかったとき  
 交通事故等で第三者(加害者)から受けた傷病 (p 13参照)



## 院内処方と院外処方

診察を受けた後、その医療機関で薬をもらうことが院内処方です。最近では、診察後に「処方せん」を受取り、外の薬局で薬をもらうことが増えていますが、これが、院外処方です。

各医療機関では、院内処方が院外処方のいずれかを採用しています。



# 交通事故にあったとき

交通事故による傷病で医療機関を受診した際は、必ずその旨を医師に申し出ることが大切です。交通事故で第三者（加害者）から受けた傷病の治療にかかる医療費は、原則的には加害者の全額負担ですが、一般的に自動車等による交通事故の場合、加害者が加入している自賠責保険（一部任意保険）が適用されることになります。そのため、交通事故等で医療機関を受診する場合は、受診開始時からその旨を医師へ伝えることが大切です。

## 豆知識

交通事故等による傷病であっても、健康保険の保険者（社保・国保・健保組合等）は、一時的に医療費を立て替えることができます。その場合は後日、保険者が加害者（または自賠責）に請求することになります。

ただし、被保険者（患者）は保険者に対して、“第三者行為による傷病届”や“事故証明書”等の届出が必要となり、手続きをしないと患者本人に医療費が請求される場合があります。

また、健康保険での立て替えは給付割合（概ね7割）によって行われますので、一部負担金（3割）は患者本人が支払う（立て替える）ことになります。

なお、必要な手続きを行わないで（加害者から）治療費を受けとったり、示談を済ませてしまうと以降の健康保険の立て替えが行われなければならず、すべての医療費を被害者である患者本人が負担しなければならない場合もありますので注意してください。

## 救急車の呼び方

### 電話のかけ方

局番なしの119番をかけ、あわてず、状況を的確に伝え、指示を受けるようにし、以下のことを伝えましょう。

1. 「救急です。」と言い、連絡者の氏名と電話番号。
2. 所在（救急車にきてもらう場所）と、目印となるもの。
3. いつ、どこで、だれが、どのようにして、どうなったか、現在の容態。患者さんの性別、年齢など。
4. 救急電話をかけるまでの応急手当の内容を伝えたいえ、救急車が来るまでにやっておくことの指示を受けましょう。

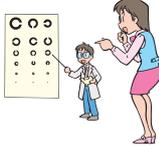


### 救急車が到着するまでに

- 指示された応急手当を、確実に行いましょう。
- 救急電話で連絡した、目印となるもの（場所）まで救急車の出迎えと誘導を行いましょう。

### 救急車が到着したら

- 救急車が到着するまでの患者さんの容態と、行った応急手当の内容を伝える。
- 患者さんに持病があるようであれば、その病名を伝える。
- 患者さんの家族、事故の目撃者が、救急隊員に同行を求められた場合は、従うようにしましょう。



# 健康診断(健診・検診)を受けましょう

加齢とともに、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。こうした病気の多くは、初期の段階では、ほとんど自覚症状がありませんが、体内では確実に異変が起きています。そのわずかなサインをキャッチできるのが健康診断です。年に一度は検査を受け、病気の予防、早期発見に努めましょう。

**Q** 何歳くらいから受ければよいですか。

**A** 30歳を過ぎると、元気そうに見えても確実に老化が進んでいきます。積極的に健診を受けるようにしましょう。また、40歳を過ぎると、がんなどの生活習慣病を発病しやすくなります。がん検診や人間ドックなどを利用して、定期的に検査をしておきたいものです。

**Q** 健診は、どのようにして受ければよいですか。

**A** 勤めている人は、年に1回、職場で実施される健診を受けることになっています。また、主婦や自営業の人は、市町村が実施する各種の検診を受けることができます。詳しくはお住まいの市町村(健康づくり担当課や保健センター)にお問い合わせください。

**Q** 健診後、「要精検」といわれました。

**A** 「要精検」とは、疑わしいところがあるから、より詳しく調べる必要があるということです。

病気と診断されたわけではありませんが、そのまま放置しておく、病状が進んで手遅れにならないとも限りません。必ず精密検査を受けましょう。

**Q** 健診結果は、どうすればよいですか。

**A** ファイルなどに保存すると、自分の検査値の傾向や健康状態がつかみやすくなります。また、健診結果を上手に活用し、生活習慣を見直すことで、病気の予防にも役立ちます。かかりつけの診療所以外で検査をしたときは、健診結果をかかりつけ医に見てもらい、アドバイスを受けるとよいでしょう。

## 検査の内容

BMI (肥満指数) BMI 計算法 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI範囲	判定区分
18.4以下	やせ
18.5 ~ 24.9	普通
25.0以上	肥満

血圧の分類(日本高血圧学会 2000)

	最高血圧(mmHg)	かつ	最低血圧(mmHg)
至適血圧	119以下		79以下
正常血圧	120 ~ 129		80 ~ 84
正常高値血圧	130 ~ 139	または	85 ~ 89
軽症高血圧	140 ~ 159	または	90 ~ 99
中等症高血圧	160 ~ 179	または	100 ~ 109
重症高血圧	180以上	または	110以上



## 検査結果の見方

BMI(肥満指数)		肥満の程度を示したものです。 BMIが25を超えると高血圧・高脂血症・糖尿病の発生する率が2倍になります。	
聴力検査		左右の耳にレシーバーをあてオーディオメーターから聞こえてくる特定の周波数の音を聞く検査です。難聴などを調べる検査です。	
胸部X線検査		肺結核や肺炎、肺がんなどの呼吸器疾患を調べる検査です。また、心臓などの疾患もわかることがあります。	
循環器検査	血圧	心臓が収縮して全身に血液を送り出すときの血圧を最高血圧、心臓が拡張して血液が流れ込むときの血圧を最低血圧といいます。高血圧が続くと脳・心臓・腎臓などで血管障害が起こりやすくなります。	
	尿検査	糖	(+)以上の値が続くときは糖尿病が疑われますので、原因を確かめる必要があります。糖尿病の初期では(+)にならないこともあります。
		蛋白	健康人でも激しい運動、発熱、ストレス等で陽性となることがあります。(+)以上の値が続くときは原因を確かめる必要があります。
	心電図検査	心臓の筋肉が収縮、拡張する時に発生する電気を波形としてあらわしたもので不整脈がわかります。心肥大・狭心症などでも異常が見られることがあります。	
眼底検査		目の奥(眼底)の血管や神経、網膜などを観察する検査です。高血圧症や動脈硬化、糖尿病の程度を判定する他、眼の病気も知ることができます。	
脂質代謝	総コレステロール	食物として摂取するほかに、体内でも作られています。 高い状態が続くと、動脈硬化が進み心臓疾患や脳血管疾患にかかりやすくなります。低すぎても、血管壁がもろくなるなど良くありません。	
	HDL-コレステロール	動脈硬化を防ぐ働きのある、別名善玉コレステロールと呼ばれているものです。継続的な運動をすることで増加します。喫煙の影響で減少します。	
	中性脂肪	体内でも作られますが、食事との関連がとて深いものです。飲酒や脂肪・糖質のとりすぎ、運動不足などで上昇します。高い状態が続くと、動脈硬化が進み、心臓疾患や脳血管疾患にかかりやすくなります。	
貧血検査	赤血球数	体中に酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きをしています。減りすぎると貧血、増えすぎると多血症が疑われます。	
	血色素量(ヘモグロビン)	赤血球中に含まれ、たん白質と鉄分で構成されています。これに酸素を結合させて体中に運んでいます。減りすぎていると貧血が考えられます。	
肝機能検査	GOT/GPT	肝臓の細胞に多く含まれているたん白分解酵素で、肝臓の細胞が壊れると上昇します。	
	r-GTP	アルコール性の肝疾患等で上昇します。	
糖尿病検査	血糖値	糖尿病発見の手がかりとなる検査です。糖は、身体のエネルギー源として活用されます。随時血糖とは、食後の検査値のことで空腹時血糖とは、基準値が異なります。	
	HbA1c(ヘモグロビンA1c)	ブドウ糖とヘモグロビンが結合したもので、1~3ヶ月間の平均した血糖の状態をあらわしたものです。	

## がん検診の結果の見方

**胃がん検診 (X線)** バリウムを飲むことにより、食道・胃・十二指腸の形状を写し出します。胃・十二指腸潰瘍や胃炎、ポリープ、胃がんなどを調べています。要精検と判定された時は、内視鏡検査など詳しい検査を受けましょう。

**大腸がん検診** 便の潜血反応(肉眼では判断できない血液の混入)を検査し、主として大腸からの出血の有無を調べます。ポリープや潰瘍、消化管のがんなどの可能性を調べています。また、痔などの影響で便潜血が見られる場合もありますが、要精検と判定された時は、必ず精密検査を受けてください。



# 栃木県の医療機関情報サービス

栃木県医師会のホームページでは、県内の約1,000医療機関の様々な情報を基に検索サービスを提供しています。

このサービスでは、『簡単』『詳細』『地図から』の3通りの検索が可能で、診療科や所在地以外にも多くの検索項目があり、目的に合わせてお探しの医療機関が容易に検索できます。

## ■簡単検索

所在地、診療科、診察日などを指定して検索します。

## ■詳細検索

簡単検索の項目に加えて、駐車場の有無、往診の実施状況、各種予防接種や健診・検診項目、多数の特殊外来なども検索条件に含まれています。

## ■地図から検索

地図上から地域を指定して検索します。



栃木県医師会ホームページ : <http://www.tochigi-med.or.jp/>

## 栃木県の医療機関情報サービス

Last Update 2005/07/13

HOME 簡単検索 詳細検索 地図から検索 ご利用上の注意



お探しの医療機関を  
容易に検索できます。

\*掲載されている情報は、  
平成 17 年 4 月現在の状況です

▶ 休日夜間診療所案内

▶ 休日夜間当番医案内

〈社〉栃木県医師会  
TEL 028(622)2655  
FAX 028(624)5988  
[tochigiken-toci@tochigi-med.or.jp](mailto:tochigiken-toci@tochigi-med.or.jp)



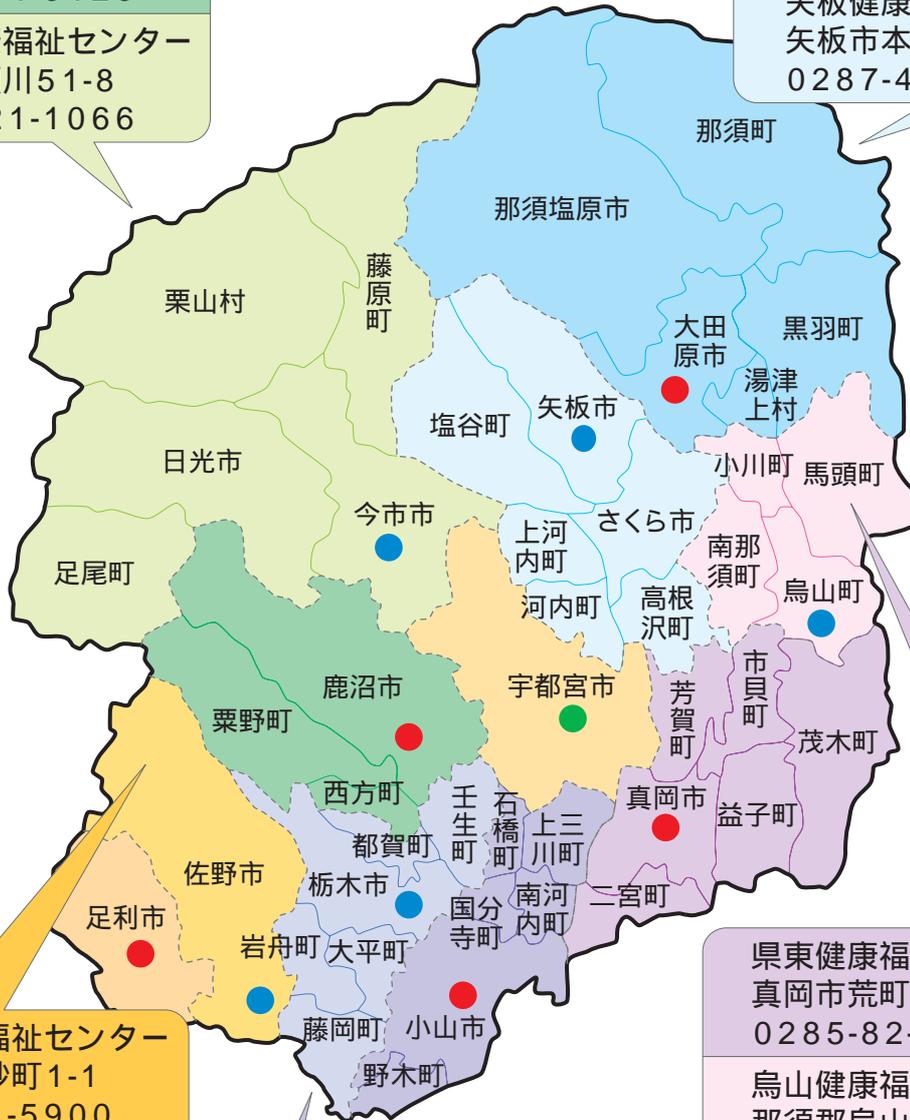
# 保健所・健康福祉センター

県西健康福祉センター  
鹿沼市今宮町1664-1  
0289-64-3125

今市健康福祉センター  
今市市瀬川51-8  
0288-21-1066

県北健康福祉センター  
大田原市住吉町2-14-9  
0287-22-2257

矢板健康福祉センター  
矢板市本町2-25  
0287-44-1296



安足健康福祉センター  
足利市真砂町1-1  
0284-41-5900

佐野健康福祉センター  
佐野市堀米町1303-1  
0283-23-0075

県南健康福祉センター  
小山市犬塚3-1-1  
0285-22-0302

栃木健康福祉センター  
栃木市神田町6-6  
0282-22-4121

県東健康福祉センター  
真岡市荒町2-15-10  
0285-82-3321

烏山健康福祉センター  
那須郡烏山町中央1-6-92  
0287-82-2231

宇都宮市にお住まいの方は、

宇都宮市保健所  
宇都宮市竹林町972  
028-626-1102  
宇都宮市環境部  
宇都宮市旭1-1-5  
028-632-2405(環境保全課)  
028-632-2928(廃棄物対策課)

## かかりつけ医をもちましよう

～上手に医療を受けるために～

保健・医療あれこれ

平成17年9月 発行

### 栃 木 県

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3084

<http://www.pref.tochigi.jp/>

### (社)栃木県医師会

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1

とちぎ健康の森 4階

TEL 028-622-2655 FAX 028-624-5988

<http://www.tochigi-med.or.jp/>