

上手な医療機関のかかり方

仙台市医療相談窓口



自分や家族の健康管理を行うために、日頃上手に医療機関を利用していますか？自分の心身の具合を要領よく伝えられること、医療従事者との信頼関係に基づいた治療を受けることが、よりよい医療のためには大切なことです。

1 かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは日頃から、自分や家族の身体や心の状態について、相談できる医師のことです。

「熱っぽい…」 「市の健康診査を受けたい」などの時に、医療機関を決めておくことで、早めの受診や相談をすることができます。

かかりつけ医の専門外の病気や、詳しい検査が必要な場合には、適切な医療機関を紹介してもらうことができます。

予防接種や、介護に関する事、何科を受診するか迷った時にも、相談が可能です。

2 かかりつけ医を

選ぶときのポイント

患者さんの話をよく聞き、納得するまで検査・病気について説明をしてくれることや、自宅や勤務先に近い等、通院しやすいことも考え、かかりつけ医を決めましょう。

① かかりつけ医は「何科」でもよい。

大人の場合には、生活習慣病など内科系の病気に関わることが多いものです。内科では病気への対応だけでなく、予防接種や健康診査、心の相談等幅広く対応が可能です。

女性では、内科と産婦人科など、複数の診療科を決めておくこともよいでしょう。

子供の場合には、小児科が一般的です。小児科の対象となる年齢は、中学生頃までとなります。

高齢者や身体の不自由な方の場合には、往診や訪問診療等に関する相談にも対応している医療機関が望ましい場合も多くなります。

※訪問診療とは

一人で通院が困難な患者さんのもとに、医師などが定期的に伺うものです。緊急時には、必要に応じて往診も可能になります。

②必要があれば、専門の医療機関の紹介が可能。

精密検査や専門的な治療や入院などは、診察した医師の判断になります。必要な場合には、専門の医療機関の紹介や、予約などの受診手続きをしてもらうことも可能です。

紹介状（診療情報提供書）を書いて貰うことで、

今までの状態の説明や検査の重複を避ける事ができます。

治療により病状が安定した場合には、かかりつけ医に戻って通院治療となります。

※紹介状（診療情報提供書）について

かかりつけ医が、別の医療機関での診療の必要性を認め、患者さんも同意した場合に紹介状が発行されます。健康保険の適用となります。

医療機関によっては、紹介状や事前予約をしないと受診できない場合があります。かかりつけ医にご相談下さい。



3 かかりつけ医の探し方

仙台市内の医療機関一覧を、以下のところで公開しています。

◇仙台市市政情報センター（閲覧）

仙台市役所本庁舎 1階 022-214-1239

宮城野区文化センター 1階 022-256-1220

若林区文化センター 1階 022-282-1177

太白区文化センター 1階 022-304-2745

◇医療情報ネット

（ホームページで全国の医療機関を検索可能）

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp>

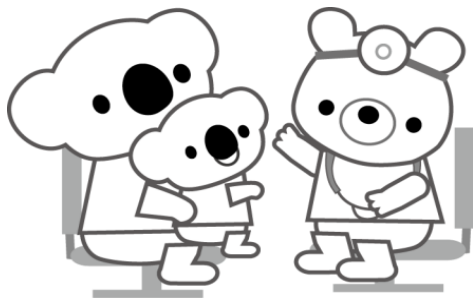


4 受診の際注意したいこと

①早めに受診しましょう。

高齢者の場合には、症状を自覚する事が遅くなる場合があります。また子供は、自分の症状をうまく説明できない事が多いものです。普段の様子と何となく違う、おかしいな、と思われた場合には、早めにかかりつけ医を受診しましょう。

家庭で測定した血圧や体温、気になった症状は、大切な情報です。測定した時間を記載し、メモにして持参すると、診察の参考になります。



②診療時間内に受診しましょう。

あらかじめ、診療時間や休診日を確認しておきます。診療終了の30分前に、受付を終了する場合がありますので、注意が必要です。なお、定められた診療時間以外の受診は、時間外診療となり、医療費が高くなります。更に、実施できる検査も限られます。

5 受付では…

①忘れずに持参しましょう。

- 健康保険証
初めて受診する場合だけでなく、月初めや保険証が変更された場合には、忘れずに提出します。
- 診察券（以前に、その医療機関を受診したことがある場合）
- お薬手帳（現在のんでいる薬が分かるもの）
- 幼児や妊婦の場合には、子ども医療費受給者証や母子手帳など

②高熱、発疹の場合には、最初に受付に伝えます。
インフルエンザによる熱や、はしか、水ぼうそうなど、ほかの人に感染する可能性のある病気が疑われる場合には、まず受付に伝えます。

6 診察室では…

①伝えたいことは、メモにして準備します。

あらかじめ3~4つに絞って、箇条書きにしておきましょう。特に初診の際には、今の状態になった経過、今までにかかった病気、アレルギー有無や薬の副作用の状況などを書いておきましょう。

②医師⇄患者のお互いの信頼関係を築くことで、治療経過にもよい影響を及ぼします。そのためには、まず、あなたからあいさつするようにしましょう。

③説明に不明な点がある時は、何度でも質問する事が重要です。「〇〇について説明して貰ったのですが、充分理解できなかったの、もう一度お話し頂けますか？」等の、一言を添えるようにしましょう。

④これからの見通しを聞きましょう。

検査や治療の予定、日常生活で注意する点などを確認します。

⑤再診時には、その後の変化を伝えましょう。

治療や検査の途中では、症状も変化します。悪化した場合だけでなく、「よくなった」時の変化も、医師に伝えましょう。

※セカンドオピニオン外来について

他の病院で、病気の診断や治療について、専門家の意見を聞く外来のことです。健康保険が適用されないため、費用は全額自己負担となります。

7 会計窓口では…

医療費の支払いに関し、疑問な点があれば、その場で明細書をもとに、説明を受けましょう。また、原則として領収書の再発行はしないため、必要があれば保管しておくことも大切です。

