

外来を受診する
あなたへ



看護師からのアドバイス



はじめに



病院に行ったら、
誰に相談したら
いいのかしら？



健康管理が大切
なのはわかってる
んですが、
どうも時間がなくて、
病院に行くのは
おっくう。



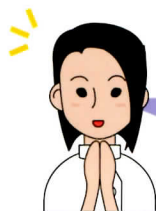
私のからだだから
自分でも、ちゃんと
知って判断して
いきたい。



先生の前に行くとい
つ緊張して、
聞くことを
忘れてしまうの。

そんなあなたへ
私たちからのアドバイスです。





外来を受診するあなたへ

日々のくらしの中で

「かかりつけ」を持ちましょう

受診するまえ

診察がスムーズに行われるための
身なりについて知ましょう
症状・薬・通院の情報を準備しましょう

受診するとき

診察時のポイント

受診したあと

診察後のポイント

検査を受けるとき

何のための検査なのかを知りましょう
検査結果を知りましょう

薬があるといわれたとき

何の薬か、用法・用量、副作用、
他に服用している薬の併用の問題に
ついてたずねましょう

処方された薬を受け取るとき

名前と中身を確認しましょう
薬の説明を求めましょう
使い方を確認しましょう

病院では

看護師はあなたのサポーターです

日々の暮らしの中で

「かかりつけ」を持ちましょう



「風邪かしら……」

ちょっとかぜぎみのあなたは、少し離れた大きい総合病院に行くか、近くの診療所に行くか悩みます。何かと安心だと思い、総合病院に行くことにしました。しかし受診をまつこと3時間…… このような経験はありませんか？



看護師からのアドバイス

遠くにある高度医療病院より、 近くのかかりつけ医

自分の病状に合わせて医療機関を選ぶことで、受診の負担が少なくなる場合があります。

わたしたちの国の医療は機能分化という制度に移行しつつあります。みなさんの生活に密着した良質な医療を受けるために、お住まいや職場のお近くに「かかりつけ」や「かかりつけ医」を持つとよいでしょう。かかりつけ医は総合病院や大きい病院などで検索することもできるようになってきています。自分の症状に合わせて医療機関を選ぶことで、受診時の負担が少なくなる場合があります。

「かかりつけ医」がいるメリット

- かかりつけ医が近所にいれば、気軽に受診しやすくなります。
- かかりつけ医にあなたの普段の生活や健康状態をよく知ってもらえることで、あなたに合った治療を受けやすくなります。
- かかりつけ医で治療できない場合や、より詳しい検査が必要なときなどは、専門病院を紹介してもらえます。かかりつけ医の紹介状をもっていけば、「初診時特定療養費」を支払わずに済みます。

「かかりつけ医」を選ぶポイント

- 自宅や勤務先の近所にあること。
(近所での評判も参考になります)
- 病気のことや治療のことについて、あなたがわかるように丁寧に説明してくれること。
- 必要なときには専門医を紹介してくれること。
- 信頼できる医師や看護師などがいること。

受診するまえ

診療がよりスムーズに行なわれるための身なりについて知りましょう

注意



- お化粧や口紅は薄く、または素顔で受診しましょう
顔色は病気のサインを出してくれることがあります。そのままのサインを診てもらい、適切なアドバイスを受けられるようにしたいですね。
- 上下に分かれた着衣で受診しましょう
聴診器でからだの中の音(サイン)を聞くときに便利です。
- 半そでや袖口をまくり上げることのできる薄手の上着を着ましょう
血圧や採血のときに便利です。



看護師からのアドバイス

診察はスムーズに 結果の説明はゆったりと

からだは正直です。具合が悪いとき、色やにおい、熱などのサインをからだがだしてくれることがあります。本当の顔色がわかりやすいように、お化粧を薄く、口紅は控えめに、素顔に近い状態で受診してもらえるとよいですね。

また、診療を待つ患者さんは大勢います。残念ながらお一人の患者様の診察時間は限られています。

聴診器をあてるといった時間はできるだけスムーズに終えて、診断結果をじっくり聞いて満足して受診を終えていただきたい……

そんなふうに看護師は思っています。

症状・薬・通院の情報を準備しましょう



1. 症状について

- いつから、どこに、どのような症状がでていますか？
「いつ？（何日の何時何分ごろ）」
「どこに？（頭、おなか）」
「どんな？（痛い、気持ち悪い）」

2. 現在服用している薬について

- 現在服用している薬があれば、その一覧表をもっていきましょう。
- 一覧表がなければ薬をまとめて持っていきましょう。

3. 他院への通院について

- どのような病気でどこの病院・診療科にかかっていますか？



看護師からのアドバイス

あなたの「準備」がよい受診につながります

医師の前に座るとどのようなお気持ちですか？

「いったい何の病気なのだろう？」と思い不安ですね。

医師の前に座った瞬間から、自分の症状を冷静に伝えることは意外と難しいものです。メモにしなくても、いつからどんな症状がどのようにでてきたのか、ふりかえっておくだけでもよいですよ。飲んでいる薬の一覧表がなくても、薬を袋ごと持参してもらえればよいのです（袋には飲み方や飲む量が書いてありますから一石二鳥！）。これだけでも大きな診断上の助けになります。

受診するとき

診察時のポイント



- 準備しておいた情報（症状について）を参考に、医師に症状を伝えましょう。
- 準備しておいた情報（症状、薬、他院への通院について）のなかで、言い忘れたことがないか確認しましょう。
- わからないことはそのままにいませんか？その場で伝えましょう。
- 家に帰ってから、生活の中で注意することが何かを聞きましょう。
- 症状が強くなったときにどうしたらよいかを確認しましょう。



看護師からのアドバイス

納得できるまで質問をしましょう

受診して戸惑うのは専門用語を耳にしたときではないですか？
どんなにわかりやすい言葉でも、一度聞いただけで説明された内容を覚えることは難しいものです。「もう一度大事なことになるので念のため（確認のため）聞きたいのだけれど説明してもらえないか」などと必要な情報をしっかり確認できるように聞いていただけるとありがたいですね。忙しそうなスタッフを前にするとついタイミングを逃したり、待っている他の患者さんのことを気遣ったりしてしまうかもしれません。でもたったひとつのあなたの大事なからだです。同じことを二度も説明させて申し訳ないなんて思わないでくださいね。患者さんにご理解いただけるよう説明したいと医療者は考えています。

受診したあと

診察後のポイント

注意



- 会計時に受け取ったレシート(領収書や診療明細書)は捨てないで、年度末の調整まで保管しましょう。
- 支払い内容に疑問があれば一ヶ月分の診療行為(病名、処置名、検査名、薬剤名など)がまとまっているレセプト(診療報酬明細書)を医療機関に請求しましょう。(一ヶ月ほどで開示されます)
- 次回の予約がある場合、予約日と予約時間の確認をしましょう。



看護師からのアドバイス

レシートは、とっておきましょう

会計時に受け取ったレシートをとっておくと、医療費控除となる可能性があります。

《医療費控除とは?》

年間(1月1日~12月31日)の医療費が一定額を超える場合に、確定申告をすれば税金が還付される制度です。

〈医療費控除対象〉

- ・ 医師、歯科医師による診療または治療費
- ・ 治療、療養に必要な医薬品の購入費
- ・ 入院や通院時の電車、バス代
- ・ 入院時に必要な食事代
- ・ 不妊治療や人工授精費用・出産費用
(ただし、出産育児一時金がある場合は差額のみ対象)
- ・ 海外旅行先で支払った医療費

検査を受けるとき

何のための検査なのか知りましょう

検査についての説明を求めましょう。



- 何のための検査か
- 準備することはあるか
- どのような方法で行なうか
- 結果はいつ頃わかるか
- 痛みはないか

などメモをとりながら聞くといいですね。



理解できないことやわからないことはありませんでしたか？
遠慮なく質問しましょう。



看護師からのアドバイス

積極的に質問しましょう

検査の名前だけで詳しい説明がないと、困りますよね。
そのような時は、あなたから「説明してください」と言いましょ
う。
そのような時は、例えばあなたから「初めての体験で不安もある
ので、もう少し詳しい内容を聞いても良いでしょうか」などと聞い
てもらえると、わたしたちも説明がしやすいですね。

検査結果を知りましょう

検査結果の説明を聞きましょう。



検査でわかったことや、これからの治療法や過ごし方について知しましょう。



理解できないことやわからないことはありませんでしたか？
遠慮なく質問しましょう。



看護師からのアドバイス

遠慮なく質問しましょう

医師からの説明が終わった後でも、不安や疑問に思うことがありますよね。そのような時は、遠慮なくそばにいる看護師に聞いてくださいね。

忙しそうにしているけど、いつもあなたの味方です。

あなたが納得して検査や治療が受けられるよう、お手伝いします。

薬があるといわれたとき



何の薬かたずねましょう

「その薬は何の薬ですか？」

「その薬はどんな症状に効く薬ですか？」



薬の用法・用量をたずねましょう

「いつ飲む薬ですか？」

「1回に飲む量はどれくらいですか？」



薬の副作用をたずねましょう

「その薬に副作用はありますか？」



他に服用している薬がある場合、薬の併用に問題がないかたずねましょう

「いま他の医療機関で処方された薬を毎日飲んでいますが…」

その他：「貼り薬を使っていますが…」

「吸引する薬を使っていますが…」

「塗り薬を使っていますが…」

「この薬と重ねて飲んでも問題はありますか？」 など



看護師からのアドバイス

薬のことを知しましょう

薬のことは薬局の薬剤師にたずねることもできますが、処方する薬を決めるのは医師ですから、何のために飲む薬なのかをまず医師にたずねてくださいね。もし、あとから疑問がわいてきたら、薬局や病院に電話で相談するという方法もありますよ。

処方された薬を受け取るとき

注意



処方せんや薬を受け取ったときは、間違いがないか名前と中身を確認しましょう

薬剤師に薬の説明を求めましょう

- 処方された薬の効用と副作用を聞いて、説明書を受け取りましょう。
- 服薬時の注意点の説明を聞きましょう。

例：「食後に飲む薬です」「噛まないで服薬します」
「清潔な肌の上に塗ります」など

処方された薬の使い方を確認しましょう

薬にはいろいろな使い方があります。例えば、飲む内服薬、患部に挿入する座薬、舌の下に置いて溶かす舌下錠、皮膚に塗る薬や貼る薬など、他にもいろいろな種類があります。正しい使い方を確認しましょう。



看護師からのアドバイス

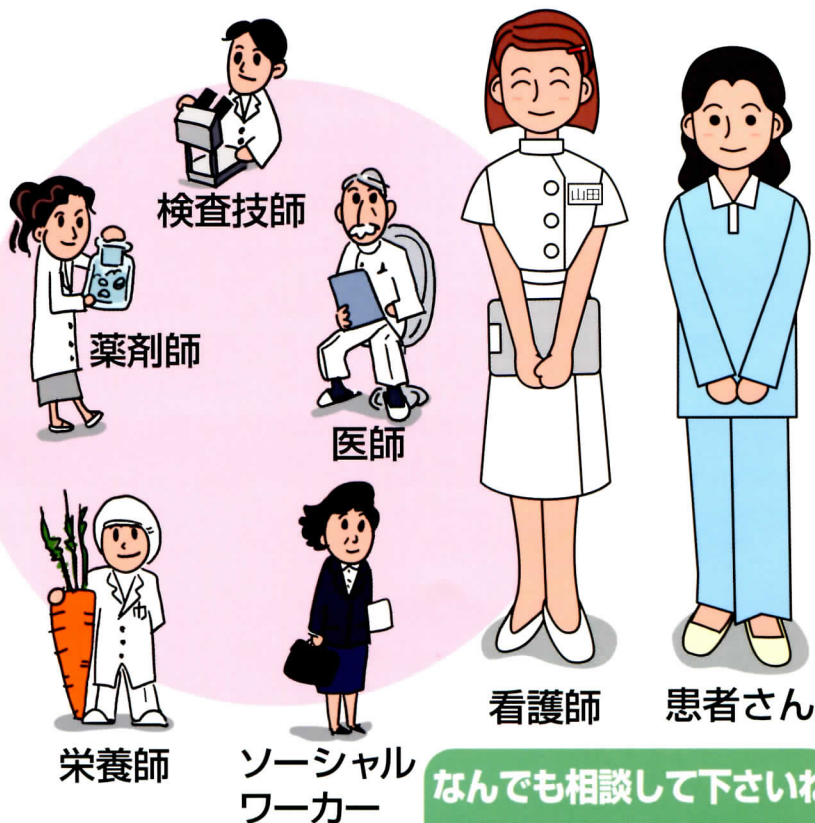
薬はきちんと飲みましょう

薬をきちんと使うことは、意外に難しいものです。つらい症状がなくなってしまうとつい忘れてしまったりしますね。また、忙しくて不規則な生活をしているとなおさら、決められた時間に使用することが難しいものです。でも、薬は指示通りに使用してこそ効果が期待できるもの。「忘れないよう目覚ましをかける」、「カレンダーにチェックする」、「薬を入れるボックスに一回ずつ小分けにして、朝・昼・夕、使う時間などをマジックで記入したり、シールで貼り付けておく」というのも一つの工夫ですね。また、薬は飲むものだけではなく、体に塗るものや貼るものなど様々です。使い方をよく確認してくださいね。

病院では

看護師はあなたのサポーター

あなたの一番近くに看護師がいます。



なんでも相談して下さいね

看護師は名札を付けています。
看護師の名前を覚えて、名前で
呼ぶとぐんと近くなります。

Memo

あなたと医療の二人三脚



- 自分の健康管理に関心を持ちましょう。
- あなたがあなたのからだの専門家です。
- あなたと医療者がよりよい医療をつくっていきます。

