

教えて！
すまいリン

上手な

お医者さんへの かかり方



かかりつけ医を

もちましょう



皆さんは「かかりつけ医」をご存じですか？

かかりつけ医は、皆さんの身近にいて頼りになるお医者さんです。

この冊子では、かかりつけ医についてやさしく説明しております。

ぜひお読みいただき、まだかかりつけ医をおもちでない方は

どうぞおつきあいを始めて下さい。

地域医療支援病院 長野市民病院



お父さん熊

家族思いで働き者。お母さんや娘から愛され、
頼りにされているが細かいことはお母さん任せ。
最近胃の調子が悪いが、お医者さんに行くまでもないと思っている。

CONTENTS

キャラクター紹介

Q1 「かかりつけ医」ってなあに? どんなお医者さん? p.4

Q2 どうして、かかりつけ医が必要な? p.6

Q3 かかりつけ医、どうやって選ぶ? p.8

病診連携（びょうしんれんけい）について p.10

Q4 かかりつけ医とはどう話せばいい? p.12

長野市民病院の救急センターは p.14

まとめ p.15



すまいリン

突然現れた、可愛い
不思議な女の子。



娘の熊

高校生の女の子。
スマホを自在に使いこなす現代っ子。
思いやりがあり、お父さん・お母さんと仲が良い。

お母さん熊

お父さんの健康を気遣う優しい妻。
ちょっとした変化にも気づくが、心配性なところも。
得意料理は「きのことどんぐりのシチュー」。

かかりつけ医の やぎ先生

優しくて安心できる診療所の先生。
熊ファミリーの家の近所。
こう見えて電子カルテを使っている。



市民病院の いぬ先生

高度な医療に精通しており、
手術もばっちり。
患者さんを放っておけない。



Q1

「かかりつけ医」ってなあに？ どんなお医者さん？



A1

「かかりつけ医」は、病気になったとき真っ先に
相談したい身近なお医者さん*です。 *ご近所の診療所やクリニックの先生

患者さんの病歴や生活環境などを
踏まえた上で、最適な診療や
助言をしてもらえますよ！



01

あなたの健康相談が
気軽にできる

パートナー



02

あなたの病気やけがを
病院の専門医に紹介する

橋渡し役



03

あなたの家族を健康へと導く

かじ取り役



あなたにとって最も身近で信頼できるお医者さん、それが「かかりつけ医」です。

Q2

どうして、かかりつけ医が必要なの？

.....



なんとなくわかるけど、大きな病院へ行った方が早いんじゃないかな？



くわしい検査や手術が必要な方や緊急の患者さんは大きな病院の先生が
担当して、それ以外の**日常の体調管理はかかりつけ医の先生**が受けもつ、
というように役割を分担したほうが効率的で**患者さんのメリット**になるんですよ。



もしも、お腹ががまんできないくらい痛いときは？



安心して！

緊急の症状や、大きなけがなどの場合は、
すぐに病院の救急センターで診てもらえますよ。
ちなみに**長野市民病院の救急センターは**
24時間365日、昼間でも夜間でも対応しています。



(→p.14をお読みください)



それなら安心だね。

それに、かかりつけ医をもっているといいことがたくさんあるんですよ。

では、これからそれを教えちゃいまーす！



かかりつけ医をもつといいことがたくさん！

1. ふだんのあなたの健康状態や病歴をよく知ってもらえます。
2. 一般的に、複数の病気も総合的に診てもらえます。
3. 高度な検査・治療が必要なとき、専門医との間を仲介してもらえます。
4. 薬の管理もしてもらえるので、重複を避けることができます。
5. 往診や訪問看護など、在宅医療をしてもらえるところもあります。
6. 家族全員の健康管理もまかされます。



とっても心強いでしょう？



なるほどねえ。もつべきものは頼れる「かかりつけ医」ってことだね。

 やぎ先生の メ〜！アドバイス

かかりつけ医は、必ずしも一つにしぼる必要はありません。
たとえば、内科系の先生と外科系の先生を上手に使い分けてもよい場合もあるでしょう。
ただし、病気によっては「これまでどういう治療を行ってきたか」という経緯が大切で、
継続して一つの診療所やクリニックで管理すべきものもあります。

Q3

かかりつけ医、どうやって選ぶ？

.....

お父さん、かかりつけ医を選ぶのなら私にまかせて！
インターネットの口コミ情報で、
診療所の先生の評判を調べてみるから。
ええと、評判は…。



ちょっと待った～！

まず最初にインターネットの口コミ情報に目を通すという方法が一般的になってきていますが、匿名個人の情報はさしてあてにはなりませんよ。
あくまで、一つの意見として、参考程度に。



えー、じゃあどうやって探せばいいわけ？

まずは通いやすいかどうかを考えてみましょう。
特に高齢の方の受診の場合は、定期的通院も考え、
まずは交通の便がよく通いやすいところがよいでしょう。
ご近所なら急病の際には安心です。



ふだん、市民健診などを受診したりして、
自分に合ったかかりつけ医を探すのもいいですよ。
健康管理の主役は、患者さんご自身ですから！
まず、自分のご意思でかかりつけ医を見つける行動を起こすことが大切です。



口コミだけでなく、足も運んでみたほうがいいんだね！



やぎ先生の メ〜！アドバイス



信頼できる先生って？

医師は、患者さんのお話を聞きながら情報を集め、病名をしぼり込んでいきます。
その上で、考えられる病気と処方する薬について説明し、「〇日後にまた受診を」と指示したりします。患者さんの質問にしっかりお返事しつつ、治療の見通し・薬の説明などをきちんとしてくれる先生なら安心でしょう。

病診連携について



よし、かかりつけ医へ行ってみるかな。
でも、その後どうなるんだろう？



心配ご無用です！

ジャーン！

こちらをご覧ください。

お医者さんへかかるときの一般的な流れ（市民病院の例）

スタート



行ってくるよ



1

かかりつけ医へ行く

やぎ診療所

どうも最近 胃の調子
が...



2

精密検査を
すすめられる

3

紹介状を
FAXしてもらう



リハビリ病院など

薬などで様子をみるコース

やぎ先生、
またよろしく
お願いします



やぎ先生に経過をみてもらう



こんなふうに今は診療所と病院の連携がとってもスムーズなんですよ。
病院と診療所の頭文字をとって「病診連携(びょうしんれんけい)」っていうんです。
かかりつけ医の先生は、**必要な時には病院の先生に紹介状を書いてくれますよ。**

市民病院



手術コース



入院コース



5 受診する



4

連携室で
受診を予約
してもらう

6 ご帰宅



転院コース

ゴール



治って
よかったね

7 いぬ先生より、やぎ先生へ返事・紹介状



いぬ先生の
ワン!ポイント
アドバイス

紹介状はお医者さんの間でやりとりをする、患者さんの病状や薬についての手紙です。必ず欲しいですね。

はじめて長野市民病院へかかる時は、かかりつけ医が市民病院の連携室へ**紹介状**をFAXで送り③、予約の仲介④をしてくださいますよ。

Q4

かかりつけ医とはどう話せばいい？



かかりつけ医の先生 病院の先生



“いざとなったら  と、 の二人に診てもらえる” のが、
「病診連携（びょうしんれんけい）」なんだね。
よし、さっそく近所の診療所に行ってみよう！



いってらっしゃーい！

ちょっと待った～！
その前に…



少しでも準備をしておくと、

コミュニケーション

先生との意思疎通がとてよくなります。

お医者さんにかかるときの10か条

- 1 伝えたいことはメモして準備
- 2 対話の始まりはあいさつから
- 3 よりよい関係づくりはお互いに努力
- 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- 5 先生からこれからの見通しを聞きましょう
- 6 その後の変化も伝える努力を
- 7 大事なことはメモをとって確認
- 8 わからない時は何度でも質問を
- 9 治療効果を上げるためにお互いを理解して最善を尽くしましょう
- 10 治療の効果や危険性もよく相談して決めましょう



皆さんもかかりつけ医の先生と上手につきあって、
しっかりと体調管理をしていきましょうね！

長野市民病院の救急センターは



緊急時 いつでも紹介状不要です

昼間でも夜間でも緊急を要する症状の場合、
24時間365日紹介状や予約がなく受診いただけます。
来院される場合には、診察券、保険証、お薬手帳をお持ち下さい。

いざという時
安心だね！



長野市民病院の外来診療は、一部の診療科を除いて、
紹介と予約が必要となります。受診につきましては、
かかりつけ医や診療所等の先生にまずご相談ください。

「かかりつけ医」は、

- 1 病気になったとき、真っ先に相談したい身近なお医者さん。
コミュニケーションをよくして上手につきあえば、患者さんの病歴や生活環境などを踏まえた上で、最適な診療や助言をしてもらえます。
- 2 高度な検査や治療が必要になったとき、専門医との間を仲介する役割を担っています。
- 3 病院の先生との連携がスムーズです。
必要なときに病院の先生へ紹介状を書くことは一般的になっており、「病診連携」と呼ばれています。



長野市民病院の
地域医療連携キャラクター **すまいリン**

すまいる(笑顔)

すまい(住まい中心のケア)



リンク(つながり・連携)

リング(地域の環)

