

### 普段心がけること

#### 通常の診療時間に受診しましょう

救急医療機関は夜間・休日の急病な方を対象としています。日中から症状のある方や家庭の応急手当ての様子を見られるような軽症の方は、検査や診療体制が整っている通常の診療時間内に受診しましょう。



#### 健康診断や予防接種を受けましょう

病気は急に発症するのではなく、多くは期間を経て発症します。健康診断により未然に防いだり、早期発見・治療に心がけましょう。また、流行が心配される感染症の予防接種を受け、あらかじめ病気に備えましょう。



#### かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とは、日ごろから健康相談をしたり、病気になったときに初期の医療を行う診療所や医院の医師のことです。かかりつけ医を持つことにより、適切な健康管理ができ、急な事態が発生した場合でも、安心して指示をもらうことができます。また、必要に応じてほかの専門医や病院を紹介してもらうこともできます。

#### 応急手当などの基礎知識を身につけましょう

突然のけがや病気に見舞われたときは、早急に適切な処置を行わなければなりません。正しい応急手当の方法を学び、まず自宅で応急処置をし、症状の程度を見て救急医療機関を受診しましょう。



救急医療機関を適切に利用することも大切ですが、急な病気やけがに見舞われないために普段から次の点を心がけましょう。また、応急手当の方法などを身につけ、急病のときもあわてずに対応しましょう。

### 急な病気にならないために

#### 医師のおはなし

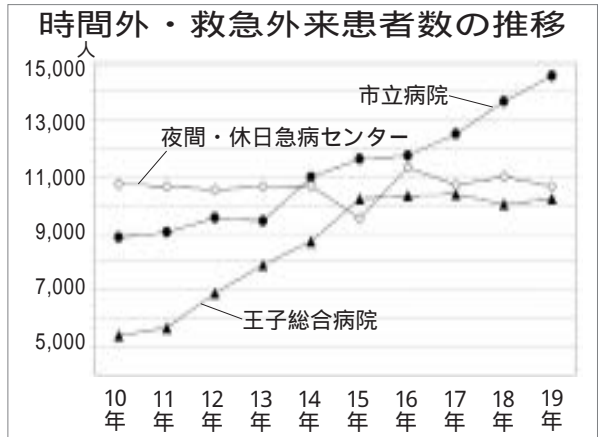
苫小牧市立病院長  
藤咲 淳 先生



時間外・救急外来患者数は年々増えており、特に市立病院の患者数が増えています。救急の患者さんが非常に多いので、市立病院では当直医のほかに小児科の当番医を加えた体制で、成人と小児の救急患者に対応しています。今、救急医療で一番問題となっているのは、1次軽症患者と2次重症患者が混在していて、1次救急の対応が原因で医師の疲弊が進み、多くの医師が病院勤務をやめてしまうということです。しかし、救急医療を支えていく上で一番大事な点は、医師数をしっかり確保し、医療体制を充実させることです。

皆さんは、自分の病状は1次救急対応なのか2次救急対応なのかを判断することは難しいと思います。まずは1次救急医療機関で診てもらい、必要に応じて2次救急医療機関を受診してください。

**時間外・救急外来患者数の推移**  
平成19年度の時間外・救急外来患者数は約3万4千人で、その内訳は市立病院で約1万4千人、王子総合病院で約1万人、夜間・休日急病センターで約1万人となっています。下のグラフのとおり、夜間・休日急病センターの患者数は横ばいであるものの、2次救急医療機関である市立病院、王子総合病院は年々増加しています。特に最近では、市立病院の患者数が増加の傾向にあります。



**患者数増加の背景**  
最近、より高度な医療を求める傾向から、軽度の病気やけがでも2次救急医療機関を受診する患者が増えています。また、緊急性のない症状であっても、時間外に診てくれる利便さから、市立病院や王子総合病院を受診している方も一部に見受けられます。  
このような状態により、重症の患者の処置が遅れたり、診療を担当する医師の負担が重くなるなどの問題が生じています。さらに、

医師が救急医療機関から離れ、医師不足を引き起こす問題も心配されます。



### 地域で安心して医療を受けることができるよう

「私一人だけ夜間や休日に2次救急医療機関に行っても影響ない」と思うかもしれませんが、しかし、みんながこのように思い、軽度の患者が2次救急医療機関にかかったとすると、救急医療体制が成り立たなくなってしまう。地域で安心して医療を受けることができ

るようになるためには、各医療機関の役割を正しく理解し、その状況に応じた受診が必要となります。  
夜間・休日急病センターや休日当番医療機関を活用し、市民全体で協力し合い、急な病気やけがになっても安心できる苫小牧の救急医療にしましょう。

### 夜間・休日急病センターや休日当番医療機関を活用しましょう！

#### 医師のおはなし たかやなぎ小児科医院長 高柳 直己 先生



かかりつけ医は、患者さんの病歴や家族歴、服用している薬などを把握しており、すぐに診察・処方します。また、夜間に症状が急変した場合には、どのような対処方法があるのかを説明しています。

特に小さな子どもを持つ親に心がけてほしいことが2つあります。1つ目は予防接種を受けさせることです。子どもが熱を出すと、髄膜炎(ずいまくえん)などの重い病気にかかる心配をされますが、これは予防接種で防げる病気です。定期接種はもちろん、任意接種でも効果が高いものはきちんと行うべきです。

2つ目は規則正しい生活をさせることです。生活が乱れがちになると、自律神経にも影響が出てきますので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけさせましょう。