

2. ふだんから心掛けること ~市民の皆さんへ4つのお願い~

安心して救急医療を受診するためには、**救急医療や救急車を正しく利用する**という市民一人ひとりの意識と協力が必要です。

そこで皆さんには、次の4つをふだんから心掛けていただくことをお願いします。

そうしていただくことで、みんながいつでも安心して救急医療や救急車を利用できるようになります。大切な命を救うため、救急医療を本当に必要とする人のために、適正な利用にご協力ください。

まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

1 「かかりつけ医」をもちましょう

- 「かかりつけ医」とは、風邪などの病気による体の不調時や健康に不安を感じたときに相談できる身近な診療所などの医師のことです。
- 急な病気やけがに備え、自宅の近くの「かかりつけ医」を探しておきましょう。
- 体の不調を感じたときは、早めに「かかりつけ医」に相談し、適切なアドバイスを受けましょう。
- 必要なときには、適切な病院を紹介してもらうこともできます。



2 できるだけ昼間の診療時間内に受診しましょう

- 救急医療機関を「夜間の方がすいているから」「昼間は仕事があるから」などの理由で、あえて夜間や休日に利用する人がいます。このため、救急外来が混み合い、本当に治療が必要な患者への対応が十分にできなくなる恐れがあります。救急外来は便利な時間外の医療機関ではありませんので、救急時以外に受診することは避けましょう。
- 救急医療は緊急事態に備えるためのもので、本来の診療時間とは異なり、少人数の診療体制となっています。そのため、専門的な診療が受けられないことが多くあります。
- より充実した診療を受けるには、昼間の診療時間に受診することが一番です。

受診は
昼間に!



3

夜間・休日の急な病気は、とちまる救急安心電話相談へ

- 夜間や休日において病気やけがが生じた場合、家庭での対処法などアドバイスを聞いてみましょう。また、宇都宮市では、夜間や休日の急病に対して、安心して医療が受けられる体制が整っています。比較的症状が軽い場合は、「夜間休日救急診療所」を受診してください。
- 夜間休日救急診療所では、薬は原則1日分に限って処方されるなど、応急的な処置に限られます。翌日には必ず診療時間内に、かかりつけ医を受診しましょう。
- お子さんの急病等については「**子どもの病気 あわてず対処が基本です(6ページ)**」を参考にしてください。



4

救急車が本当に必要かよく考えて利用しましょう

- 緊急性がない救急車の利用が多くなると、本当に救急車が必要な人へ速やかに救急車を出动させることができなくなります。本当に必要とする人のために、救急車を適正に利用しましょう。
- 高齢化の進展に伴い、高齢者の事故や急病による救急要請が増えています。ご家族の慮により未然に防げる場合もあります。「**高齢者によくある事故とその対処法(12ページ)**」を参考に、ふだんから高齢者の事故に備えておきましょう。
- 緊急性があり本当に必要なときには、119番通報して救急車を呼んでください。「**症状に応じた救急車の利用を！(15ページ)**」を参考に、症状に応じた救急車の利用を心掛けましょう。

総務省消防庁「Q助」案内サイト

総務省消防庁では、みなさまが急な病気やケガをしたとき、医療機関を受診するタイミングや手段、利用できる医療機関及び受診手段の情報を提供し、緊急度に応じた必要な対応を支援するため、全国版救急受診アプリ「Q助(きゅーすけ)」の提供をおこなっております。



全国版救急受診アプリ



<https://www.fdma.go.jp/mission/enrichment/appropriate/appropriate003.html>