

2 医療機関に行く前に

👉 ポイント1 メモを準備しておきましょう。

例：症状について（どんな症状が、いつから、どんなときに出るのか。）
今までにかかったことがある病気（いつごろか、手術はしたか。）
飲んでいる薬（お薬手帳があれば持っていきましょう。）
生活習慣（お酒・たばこなど。）
その他（薬のアレルギーの有無、医師に聞いておきたいことなど。）



他の患者さんも待っているので、診察時には制限があります。症状などを整理し、スムーズに説明できれば、医師も他の患者さんも助かります。

👉 ポイント2 過去の検査結果などが分かるものがあれば、必ず持っていきましょう。

お薬手帳、脳卒中あんしんノートなどがあれば持って行きましょう。

👉 ポイント3 咳をしている場合は、マスクをしましょう。

他の患者さんへ病気をうつさないように、気を配りましょう。

3 診察の際のこころがけ

👉 ポイント1 まずはあいさつをしましょう。

治療に必要な良い人間関係を築くため、ちょっとした心遣いも大切です。

👉 ポイント2 大事なことはメモをとりましょう。

例：病名とその原因
治療・検査の内容とその目的
薬の副作用など
治療にかかるおおよその期間
日常生活で注意すること



聞いた時は分かっているけど、忘れてしまう、あいまいになってしまうことがありますので、メモをとるようにしましょう。また、メモをとるときには、「メモをとってもいいですか」と一声かけましょう。

👉 ポイント3 治療方法はよく相談して決めましょう。

患者と医師で協力し合って、最も良い治療方法を選択しましょう。
手術をするかどうかなど、重要な事項を決めるときには、ご家族の方にも同席してもらいましょう。

①まず主治医（や看護師）とよく話し合しましょう

診療の結果（診察結果や検査結果、薬の処方内容など）は医学的な判断の結果ですので、分からない点については主治医から説明を受けましょう。

専門的な用語も多く、一度聞いただけではなかなか理解できるものではありませんので、「**診察の際にとったメモ**」を活用し、疑問点を整理して医師に伝えましょう。医師以外にも看護師や薬剤師などに聞いてみることも一つの方法です。

また、「**インフォームドコンセント**」の観点から医療の担い手は適切な説明を行い、患者の理解を得るよう努めることとなっていますので、積極的に説明を受けるよう心がけましょう。

※「インフォームドコンセント」

治療を行う際には、患者が医療従事者の説明を十分に理解し、双方が方針に合意した上で行うという概念

②患者相談窓口を活用しましょう

後日疑問点が出てきた場合や、その場で直接話す時間が取れない場合などには、各医療機関の「**患者相談窓口**」を利用する方法もあります。

「**患者相談窓口**」に相談し、必要に応じて医師や看護師の意見をまとめる、話し合いの場を設定する、などの対応を依頼することも可能です。

また、診療以外に各種制度に関する質問も受け付けていることが多い窓口であり、相談ごとがあれば利用してみることも手段の一つです。

なお、全ての医療機関で設置されているわけではありませんので、窓口の有無については医療機関に尋ねるか、札幌市のホームページから市内病院の患者相談窓口設置状況をご確認ください。

(<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/imu/soudan.html>)



①セカンドオピニオン（第二の意見）

病気の治療には方法がいくつも存在する場合があります。提案された治療方針について、別の医師の意見を聞きたい場合には「セカンドオピニオン」を実施している医療機関に申し込むことも可能です。（同じ医療機関の中でセカンドオピニオンを得ることが可能な場合もあります。）

ただし、医療機関によって、料金や対応できる疾患が異なりますので、事前に問い合わせをすると良いでしょう。

※「セカンドオピニオン」

患者自身でより良い選択をするために、別の医師の意見を聞く、という概念

②札幌市医療安全相談窓口

医療に関する相談先は、関係する制度や内容が複雑であることから、多岐にわたります。

札幌市が開設している「札幌市医療安全相談窓口」では、医療に関してどこに相談して良いか分からない方の最初の相談窓口として相談を受け付けています。

この相談窓口では、より適切な相談先の案内や、医療機関との話の進め方などについて助言等を行っています。

「札幌市医療安全相談窓口」

医療に関してどこに相談して良いか分からない方の最初の相談窓口

電話番号：011-622-5159

受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～3時（土日祝日・年末年始を除く）

※診断結果や検査の必要性など医学的内容については、直接、医療機関にお尋ねください。

また、医療機関との紛争解決や、医療事故等についての判断はできません。

③法律相談窓口

提供された医療の内容の適否や、過失の判断などについては、司法機関による判断となりますので、**弁護士**による「法律相談窓口」等を利用すると良いでしょう。

対応可能であるかについては、それぞれの窓口の判断となります。

「札幌法律相談センター」

電話番号：011-251-7730

受付時間：平日午前9時～12時、午後1時～4時（土日祝日・年末年始を除く）

「法テラス札幌」

電話番号：050-3383-5555

受付時間：平日午前9時～午後5時（土日祝日・年末年始を除く）

札幌市は医療資源に恵まれている!?

札幌市内の医療機関の状況は、下の表のとおり、人口10万人あたりの病院数は政令指定都市20市の中で2番目となっています。

また、診療所の数は18番目となっていますが、病床数で比較すると、病院も診療所も全国平均を大きく上回っています。

医師の数を見ても高い水準にあるなど、札幌市は政令指定都市の中でも比較的、医療資源に恵まれた都市と言えます。

人口10万人あたりの数	札幌市	全国平均	政令指定都市20市中の順位
病院数	10.4施設	6.7施設	第2位
一般診療所数 ※歯科を除く	67.5施設	79.5施設	第18位
病床数(病院)	1,890.7床	1,232.1床	第3位
病床数(一般診療所) ※歯科を除く	118.9床	84.7床	第5位
医師数	330.3人	244.9人	第8位

施設数・病床数は平成27年10月1日現在、医師数は平成26年12月31日現在

在宅医療～最期まで自分らしく暮らすために～

患者さんの中には、病院ではなく、住みなれた自宅で療養生活を送りたい、家族と一緒に過ごしたいといった方や、障がいなどのために自力での通院が難しい方もいます。

そのような方のために、自宅で医療サービスを受けることができる「在宅医療」がありますので、利用を希望する場合は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

在宅医療では、医師や看護師が患者の家を定期的に訪問し、診療や看護を行います。また、薬剤師による服薬指導や、ケアマネジャー・ヘルパーによる介護サービスなど、様々な専門家が連携しながら、患者とその家族を支援します。

在宅医療に対応できる医療機関、薬局の検索ページ

医療機関（医科）	在宅療養情報マップ（札幌市医師会） https://www.spmed.jp/z/
医療機関（歯科）	訪問歯科診療（札幌歯科医師会） http://sasshi.jp/visitdental-search
薬局	在宅医療受入可能薬局マップ（札幌薬剤師会） http://www.satsuyaku.or.jp/zaitaku/