

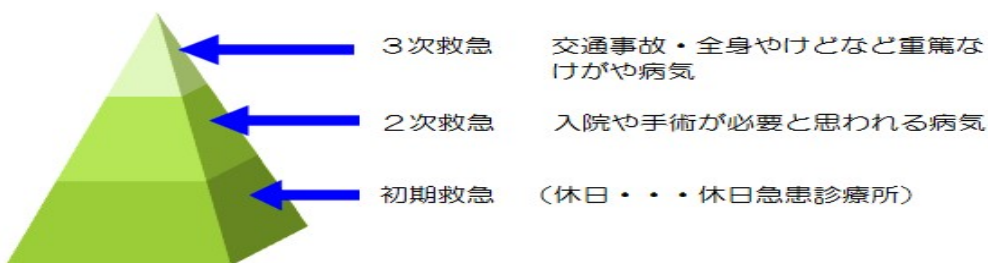
# 1 かかりつけ医を持ちましょう

- 「病気かな？」と思ったら、まずは地域の身近な医療機関である開業医（医院・クリニック）を受診しましょう。
- かかりつけ医を持ち、平日の日中受診を心がけましょう。
  - ※「かかりつけ医」とは、病気になったとき、真っ先に相談できる地域のお医者さんのことです。
- 診察の結果、精密な検査や入院の必要があれば、県立宮古病院をはじめ適切な専門医療が受けられる病院を医師から紹介されます。
- かかりつけ医は、患者さんの普段の健康状態やこれまでの病歴など多くの情報を知っているため、適切な医療機関を紹介することができます。



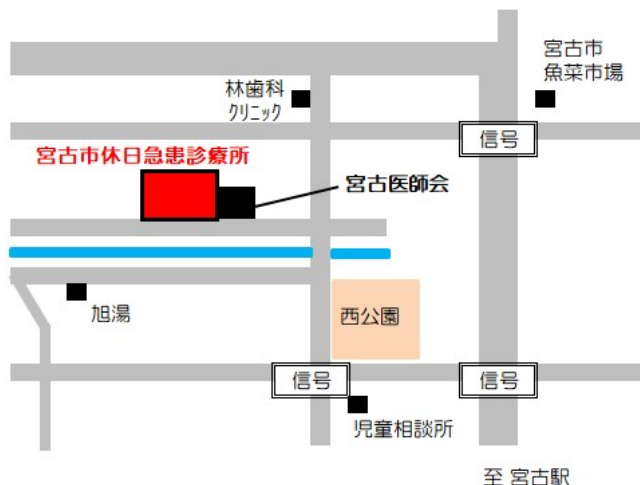
# 2 宮古市休日急患診療所を利用しましょう

- 宮古医師会の医師が、当番制で診療を担当します。
- 比較的初期の軽い症状の場合、まず、休日急患診療所を受診しましょう。
- 症状が軽いのに救急病院を受診すると、重症者の治療に支障が出ます。コンビ二受診はやめましょう。
- 皆さん一人ひとりが地域医療を支えていきましょう。



## 宮古市休日急患診療所

- 【所在地】宮古市西町1-6-2
- 【電話番号】0193-64-0113
- 【診療科目】内科、外科
- 【診療日】日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、1月2日、1月3日
- 【受付時間】9:00~17:00
- 【駐車場】有



### 3 こども救急相談電話を利用しましょう

○看護師が、お子様の病気、事故への応急処置方法等に関し、助言を行います。  
あわてないで、まず、相談してみましょう。

【相談時間】 19:00～23:00 (年中無休)

【電話番号】 019-605-9000

または

局番なしの#8000※

※ダイヤル式回線電話・公衆電話・

IP電話・PHSからはかけられません



### 4 県立宮古病院の救急外来

【救急外来の受付時間と場所】

	夜 間	土・日及び祝日の日中
受付時間	17:15～翌朝8:00 (翌日が休日・祝日の場合は 翌朝8:30)	8:00～17:15
受付場所	救急受付 (1階救急室入口左脇)	総合受付 (1階正面玄関をに入って右側)

◆診療スタッフは次のとおりです。

医師2～3名、看護師2～3名、薬剤師1名、検査技師1名、  
診療放射線技師1名

◆夜間、休日及び祝日の救急診療は、24時間受け付けております。

◆検査等は必要最小限となり、お薬も最低限しかお出しできません。

◆症状によっては、診察の順番が変わる場合があります。

◆休日及び祝日の日中の診察の際は、通常通りの会計を行います。

夜間の診察では、会計の一部入金として2,000円をいただき、後日精算とさせていただきます。

#### 救急外来受診のポイント！(夜間・土日・祝日)

- ①まず、かかりつけ医で診察可能かどうか確認してください。  
(特に夕方や土曜日)
- ②県立病院の診察券(どの診療科でも可)、保険証、お薬手帳をご持参ください。
- ③症状や様子のわかる方が付いて来てください(熱や食事の状況、飲んでいるお薬が説明できる方)。

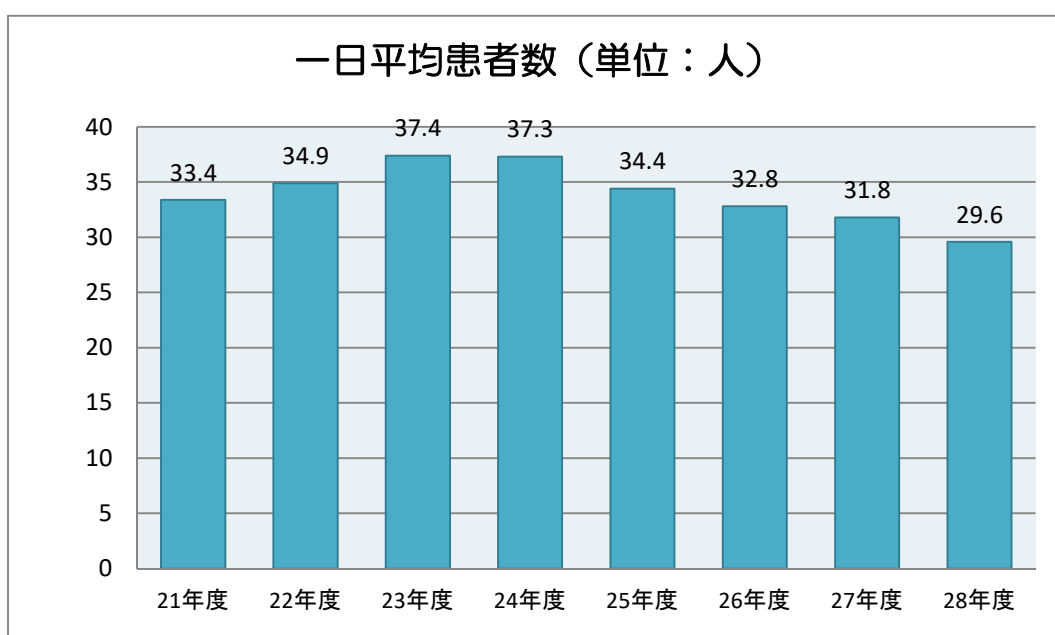
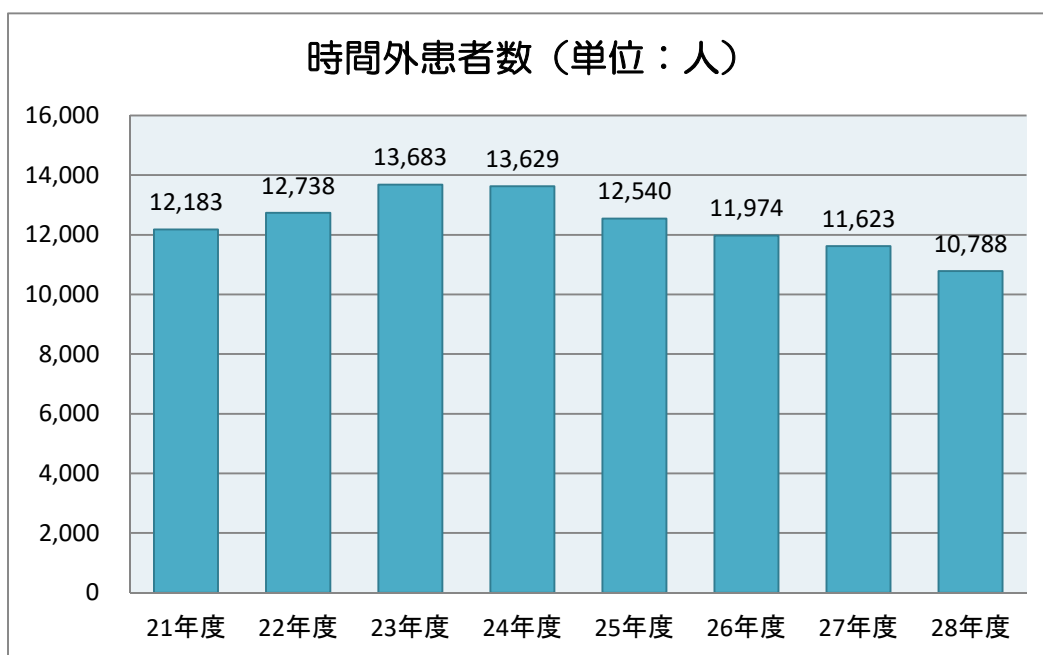
## 5 まずは、平日の日中に、かかりつけ医を受診 しましょう

ご存知でしたか？

### 県立宮古病院と済生会岩泉病院の救急外来受診者数の推移

○救急外来受診者数は、平成28年度が10,788人、一日平均が29.6人  
となっています。

○救急の会計には、17:15~22:00は「時間外加算」、22:00~  
翌6:00は「深夜加算」が加算され、通常の診療より割高になります。



## 6 お薬手帳を持ちましょう

### ○お薬手帳とは？

いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。医療機関や薬局で、『お薬手帳』を見せるだけで、あなたのお薬のことをわかってもらえます。

### ○お薬手帳の上手な使い方

- ★医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう！
  - ・薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
  - ・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
  - ・薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。
- ★医師等に伝えたいことを書いておきましょう！
  - ・体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。
- ★一般用医薬品（OTC医薬品、大衆薬）・健康食品も記録しましょう！
  - ・思いがけない、よくない組み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。
- ★いつも携帯、いつも同じ場所に保管しましょう！
  - ・旅行先で病気になった時や災害時、救急の時など、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えることができます。
  - ・ご家族にも、お薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。
- ★一冊にまとめましょう！
  - ・飲んでいる、使用している薬を1冊の手帳に記録することが大切です（病院ごとに、薬局ごとに手帳を作ることをないようにしてください）。

