

# 上手なお医者さんのかかり方

## ○日頃からなんでも相談できる“かかりつけ医”を持ちましょう。

かかりつけ医は、ちょっとした風邪をひいたときなど、気軽にみてもらうことができ、お子さんの体質や病歴を理解してくれる“いちばん身近なお医者さん”です。かかりつけ医を決めて、日頃らいざという時に、相談できるようにしておきましょう。

また、昼間に“お子さんの体調がおかしいな”と思ったら、夜間の急病診療所ではなく、普段の様子がわかっているかかりつけ医に早めにみてもらうようにしましょう。

## ○こどもの状態の評価のポイント

一言で“調子が悪い”といってもお子さんの状況はさまざまです。

どのような時にあわてて受診をしなければならないのかが、ポイントとなります。その評価のポイントは以下のようなものがあげられます。

### ポイント

- ・機嫌はどうか
- ・よく眠れるか
- ・水分は取れているか
- ・おしっこは出ているか
- ・遊べるか

つまり、機嫌よく遊べ、水分も取れ、おしっこも出ていて、夜眠れていれば、あわてる必要はないということです。翌日にかかりつけ医などを受診いただければよいでしょう。

## ○こどもの症状や様子がわかる人が付き添いましょう

お医者さんにかかる時は、熱、食事の状況、普段との違い、飲ませた薬、便の性状などについて、説明することができる人が付き添いましょう。

## ○受診のときに持っていくもの

- ◇保険証、市川市子ども医療費助成受給券<sup>\*</sup>(市から受給券を交付されている方のみ)、母子健康手帳、診察券、こどもの状況がわかるもの
- ◇飲んでいる薬や、薬の名前がわかるもの
- ◇着替え、タオル、替えのオムツなど

※注：市川市子ども医療費助成受給券は、千葉県内の医療機関でしか使用できません。受給券が交付される前で医療機関に提示できなかった場合や、県外の医療機関等で受診した時は、いったん医療費をお支払いいただき、後日、市の窓口で助成の申請を行ってください。

## ○診察室で聞かれることを準備しておきましょう。

- ◇気になる症状は？
- ◇その症状はいつから？
- ◇今までに大きな病気にかかったことは？
- ◇薬や食べ物のアレルギーは？
- ◇家族にも同じような症状は？
- ◇現在、治療している病気は？
- ◇予防接種の接種状況は？
- ◇飲んでいるお薬は？                      など

上記の内容についてメモをしておき、診察時に持参することをお勧めします。

