

いざという時にすぐに役立つ 救急受診ガイドブック



茨城県央地域定住自立圏

水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市
茨城町・大洗町・城里町・東海村

【定住自立圏構想とは】

人口減少、少子高齢化が進行する中、地方圏において安心して暮らせる地域を各地に形成し、地方圏から三大都市圏への人口流出を食い止めるとともに、三大都市圏の住民にも居住の選択肢を提供し、地方圏への人の流れを創出するため、総務省が全国的な見地から推進している施策です。

茨城県央地域（水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町及び東海村）においては、目指すべき将来像「安心して住み続けられる、笑顔で行き交う圏域」を掲げ、その実現を目指し、相互の役割分担の下に、定住に必要な生活機能の確保・充実を図るとともに、地域の活性化に努めていくため、連携して各種事業を推進しています。

救急医療の現状

近年、休日夜間診療所を利用する方の中には軽症患者の利用が見受けられます。いつでもどんな症状でも診てもらえるという安易な考えで、緊急性がない軽症患者が「日中仕事を休めない」等の理由で休日や夜間に受診する、いわゆる「コンビニ受診」が増えています。

このため、救急外来が込み合い、命にかかわる重症患者への対応が遅れてしまうことが懸念されています。また、医師不足により、救急に携わる医師は、夜間と日中の診療を受け持ち、場合によっては数十時間の勤務となることもあり、コンビニ受診の増加が医師の大きな負担となっています。救急医療の現場では、このままでは救急医療を支えきれないとの声も聞かれます。

また、救急車で病院に搬送された人のうち、約半数は入院を必要としない軽症患者で、「交通手段がない」、「どこの病院に行けばよいのか不明」など、本来救急車を利用する必要がなかった人もいます。

救急車や救急医療は限りある資源であり、これらを守るのは、皆さん一人ひとりのマナーです。今後とも、身近な地域の医療を提供していくため、救急医療の適正な受診について、皆さんの御理解と御協力が必要です。

ぜひ、御家族の皆さんでお読みいただき、理解を深めていただきますとともに、分かりやすい場所に保管し、いざというときに御活用ください。

普段から心掛けること

1 「かかりつけ医」をもちましょう

何でも相談できるかかりつけの医師をもちましょう。



2 できるだけ「通常の診療時間内」に受診しましょう

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、専門的な診療を受けられないことが多くあります。緊急でなければ、検査や治療が十分できる通常の診療時間内に受診してください。

3 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、本当に救急車を必要とする人への適切な救命処置などが遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。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。

救急医療体制って何？

◎まずは初期救急（休日夜間診療所，在宅当番医）へ



夜間・休日の
ケガ，病気



- 休日夜間診療所とは，夜間や休日に地域のお医者さんが交代で診療している所です。
- ◎在宅当番医とは，休日（昼間）に開業医のお医者さんが交代で診療するものです。

かかりつけ医は休診中。
症状は重くない。でも，翌
日まで待つのはちょっと
心配，と思ったら…

初期救急へ

（詳細は次のページへ）

症状が重い
場合は？

救急車を
呼んで
2次救急
3次救急へ



- …休日夜間診療所
- …2次救急医療機関
- ◆…3次救急医療機関
- ◎…在宅当番医実施市町村

■2次救急

初期救急医療機関で診断や治療が困難な場合，入院・手術などの治療に対応します。

- ① 水戸赤十字病院 ② 水府病院 ③ 水戸中央病院 ④ 水戸協同病院 ⑤ 水戸病院 ⑥ 県立中央病院
- ⑦ 茨城東病院 ⑧ 大洗海岸病院 ⑨ 日製ひたちなか総合病院 ⑩ 石岡循環器科脳神経外科病院
- ⑪ 小美玉市医療センター ⑫ 石岡市医師会病院

◆3次救急

重篤な疾患，多発外傷，重症熱症など重篤救急患者の救命医療に対応します。

- ① 水戸済生会総合病院 ② 水戸医療センター

情報ガイド

○初期救急医療

①水戸市休日夜間緊急診療所

水戸市笠原町 993 番地の 13 (水戸市保健センター2階)

☎029 - 243 - 8825 (歯科専用☎) 029 - 243 - 8840

曜日等		小児科※	内科	外科	歯科
夜間	毎日 受付時間 19:30 ~ 22:15	●	●		
休日	日曜・祝日, 12/30 ~ 1/3(1/1 は午後のみ) 受付時間 午前の部 9:00 ~ 11:45 午後の部 13:00 ~ 15:15	●	●	●	●

※小児科は内科系の診療のみです。

②笠間市立病院

笠間市中央1丁目2番24号

☎0296-77-0034

曜日等		小児科	内科	外科	歯科
夜間	月～金(祝日, 12/31 ~ 1/3 を除く) 受付時間 19:00 ~ 21:00	●	●		
休日	日曜(12/30 ~ 1/3 を除く) 受付時間 9:00 ~ 17:00	●	●	●	

※受診前に必ず電話で症状を伝え、指示を受けてから受診してください。

③ひたちなか市休日夜間診療所

ひたちなか市石川町 20 番 32 号 (日製ひたちなか総合病院西駐車場敷地)

☎029-274-3240

曜日等		小児科	内科	外科	歯科
夜間	土・日曜, 祝日, 12/31 ~ 1/3 受付時間 19:00 ~ 21:30	●	●	●	
休日	日曜, 祝日, 12/31 ~ 1/3 受付時間 午前の部 9:00 ~ 11:30 午後の部 13:00 ~ 15:30	●	●	●	

※専門医外の診療になることがあります。

④石岡市緊急診療(石岡市医師会病院)

石岡市大砂 10528 - 25

☎0299 - 23 - 3515

曜日等		小児科	内科	外科	歯科
夜間	土・日曜, 祝日, 12/30 ~ 1/3 受付時間 18:00 ~ 21:30	●	●		
休日	日曜, 祝日, 12/30 ~ 1/3 受付時間 午前の部 9:00 ~ 11:30 午後の部 13:00 ~ 15:30	●	●		

○在宅当番医(広報紙やHPで今日の当番医を確認しましょう)

市町村名	診療時間
笠間市	祝日, 年末年始 9:00 ~ 17:00
那珂市	日曜日, 祝日, 年末年始 9:00 ~ 11:30
小美玉市(外科)	日曜日, 祝日, 年末年始 9:00 ~ 15:30
東海村	日曜日, 祝日, 年末年始 (受付時間)9:30 ~ 12:00 13:00 ~ 14:00

【いざというときのお役立ち情報】

● 休日夜間診療所の受付時間外の場合

重症または緊急の場合		あわてずに、落ち着いて119番へ電話してください。	電話119
症状が軽い場合	子どものみ	県立こども病院 〔電話受付時間〕 22:00～翌日 2:00 〔診療時間〕 23:00～翌日 3:00 ※対応できない場合もありますので、必ず事前に電話で相談してください。	☎029-254-1151
	大人・子ども	救急医療情報コントロールセンター 診療可能な病院を24時間対応で紹介しています。紹介を受けたら、その病院に受診できるかどうか電話で確認してください。 ※歯科の案内はしていません。	☎029-241-4199
	大人・子ども	茨城県救急医療情報システム インターネットからお医者さんや対処方法を探すことができます。 パソコンから http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ 携帯電話から http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/	

● 判断に迷ったときは

子どものみ	茨城子ども救急電話相談	看護師などの専門家がすぐに医療機関にかかるべきかをアドバイスします。 〔相談時間〕 平日（月～土） 18:30～翌日 8:00 日曜、祝日、12/29～1/3 8:00～翌日 8:00	プッシュ回線の固定電話、携帯電話 ☎#8000 すべての電話から ☎029-254-9900
	ウェブサイト「子どもの救急」	症状に合わせた対処法のほか、家庭内で起こりやすい事故を防ぐためのポイントなどを掲載しています。 〔対象年齢〕 生後1か月～6歳児 ホームページ http://kodomo-qq.jp/	
大人・子ども	全国版救急受診アプリ Q 助	該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度や対応が表示されます。さらに、119番通報、医療機関の検索や受診手段の検索など様々な機能があります。「Q助」で検索するとアプリの取得等ができます。 ホームページ http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html	

● お薬の電話相談

水戸薬剤師会では、休日や夜間に、「子どもが発熱したが、以前もらった薬でどれが解熱剤か分からない」など、判断に困ったときの薬に関する相談に応じています。 〔相談時間〕 平日 19:00～24:00 土曜、日曜、祝日 9:00～24:00 ※平日の昼間は、かかりつけ医に相談してください。		☎080-7887-8668
--	--	----------------

救急のためのお役立ち情報



★ 子どもの病気の場合、あわてず対処が基本です！

(1) 熱を出したとき（お子さんの普段の体温を知っておきましょう）

子どもは、一般的に夕方から夜間にかけて熱を出すことが多いものです。ほとんどの熱は様子を見ていて大丈夫です。熱が出たからといってあわてずに、お子さんのからだ全体の様子をよく見てください。ただし、**次の場合は医療機関を受診しましょう。**

- 生後3か月未満の乳児に38度以上の熱がある
- 生後3か月以上の場合、38度以上の発熱のほか、吐いたり、ぐったりしている
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう。



(2) けいれん（ひきつけ）を起こしたとき

けいれんは子どもの概ね5～10%が経験すると言われており、短いけいれんなら命にかかわることは極めて稀です。けいれんに気づいたら、あわてて抱き上げず、呼吸がしやすいように衣服をゆるめ、吐いたもので窒息しないように、顔を横向きにしてあげてください。そして、けいれんが続いた時間を計り、けいれんが治ったら、必ず体温を計るようにしてください。ただし、**次の場合は救急車を呼びましょう。**

- けいれんが5分以上続く
- けいれんが治まった後、呼びかけに応じず、意識が戻らない
- 断続的に2回以上けいれんが起こる
- けいれんとともに嘔吐を繰り返す
- 熱が38度以下でけいれんを起こした

(3) 嘔吐したとき

赤ちゃんの胃は、胃の入口の筋肉が弱いため、ちょっとした刺激でもミルクを吐いてしまうことがあります。ガラガラ、ゲップと吐いて、後はケロリとしている場合は心配ありません。また、幼児も単に吐くだけでは、急を要するものではありません。ただし、**次の場合は医療機関を受診しましょう。**

- 元気がなく、ぐったりしている
- 吐いたものに赤色（血液）や緑色（胆汁）のものが混じっている
- おしっこが半日くらい出ず、唇や舌が乾いている
- 便に血が混じっている
- 嘔吐と下痢を何回も繰り返す
- 水分をあげると吐く状態が続く
- 頭を強く打った後、吐いた場合は、救急車を呼びましょう。

(4) 頭を打ったとき

頭を強く打っても、頭の骨に骨折がなく、意識がはっきりしていて、目や手足の動きにも異常がなく、さらに頭を打ってから2日間異常がなければ、たいてい心配ありません。しかし、頭の痛みがだんだん強くなってきたり、吐き気や嘔吐がみられるようになったら、頭の中に出血している可能性がありますので、医療機関を受診してください。また、**次の場合は救急車を呼びましょう。**

- 意識がしっかりしているようでも、ここはどこ？など、状況が分からない
- 頭を打ったことを覚えていない
- 手足に力が入らない
- 繰り返し吐き、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 耳や鼻などから出血があり、止まらない

(5) 誤飲・誤食したとき

まず、落ち着いて、何を飲み込んだのか周囲にあるものから推測してください。次に、あわてず、異物が口の中に残っているのであれば取り除き、口をすすいでください。タバコを少しだけかじった、クレヨンをかじった、絵の具をなめた、硬貨を飲み込んでしまったが呼吸が苦しそうでない場合などは、しばらく様子をみても大丈夫です。ただし、**次の場合はできるだけ早く医療機関を受診しましょう。**

- 医薬品、洗浄剤、殺虫剤等を飲んだ
- 灯油、マニキュア除光液など揮発性の液体を飲んだ
- たばこを2cm以上食べた

また、**次の場合は救急車を呼びましょう。**

- のどに物が詰まった
- けいれんを起こしている
- 意識がない
- 顔色が悪く、呼吸の仕方がおかしい
- 嘔吐が止まらない

(公財) 日本中毒情報センター つくば中毒 110番

☎029-852-9999 (情報提供料無料、365日 9:00~21:00対応)



★ お年寄りの場合によくある事故とその対処法をお知らせします！

(1) 食べ物がのどに詰まった

食べ物をのどに詰まらせると、呼吸ができなくなりますので、すぐに気道内の異物を取り除く必要があります。ただし、意識がない場合には、すぐに救急車を呼びましょう。

対処法 異物が口の中に見えるときは、指をほおの内側に添って差し入れ、詰まっているものをかき出します。あわてて奥に押し込まないように注意しましょう。また、異物が見えないときで、意識があるときのみ下記の方法を行ってください。

- 手のひらで背中の肩甲骨の間を4～5回、力強く連続して叩きます。
- 腕を後ろから抱えるように回します。片方の手で握りこぶしを作り、みぞおちのやや下方に当て、その上をもう一方の手で握り、みぞおちに押しつけ、上方に向かって圧迫するように突き上げます。



(2) 転んで大けが

出血した場合は

- 清潔なタオルやガーゼなどで出血箇所を強く押さえるようにしましょう。
- 押さえても脈打つように出血する場合は、救急車を呼びましょう。

ただし、下記の症状があり、骨折が疑われる場合は、医療機関を受診してください。

- 患部がはれている ●形が変わっている ●皮膚の色が変わっている
- 動かしたり、触れたりすると激しく痛がる ●自分では動かせない



こんなときはすぐに救急車を！



(1) 頭が痛い



次のような症状がある場合は、**脳卒中の疑い**があります。

- 突然、経験したことがないほど、ひどく頭が痛い
- 呼びかけても反応しない、あるいは反応が鈍い
- 片側の手足がしびれる、片側の手足に力が入らない
- 手足が動かせなくなった
- うまく話せない ●ひどく吐き気がする
- けいれんを起こした ●めまいがする

(2) 胸が痛い



次のような症状が約30分以上続く場合は、**心筋梗塞の疑い**があります。

- 胸がしめつけられる、押されるような痛みを感じる
- 胸からのど、肩や背中にかけて痛む
- 息切れや冷や汗、ふらつき、吐き気が上記の症状に伴う

みんなで守ろう地域医療



このハンドブックの内容は、構成市町村ホームページでご覧になれます。

救急受診ガイドブック

平成 29 年 12 月

発 行：茨城県央地域定住自立圏

事務局：水戸市保健福祉部保健センター

〒310-0852 水戸市笠原町 993-13 TEL 029-243-7311