

家で安心してすごすために

在宅療養ハンドブック

不安や悩みは気軽に
「かかりつけ医」や
「訪問看護師」に！



★執筆・編集／在宅療養ハンドブック作成検討会（所属・役職は、平成24年時点）

秋山 正子※	(株)ケアーズ白十字訪問看護ステーション 統括所長
大澤 紀子※	神楽坂訪問看護ステーション 所長
細谷 恵子※	リープ目白訪問看護ステーション 代表取締役
村本 早都子※	セコム訪問看護ステーション 管理者
山藤 久子※	区立訪問看護ステーション
久和 薫※	区立訪問看護ステーション
埜 照代※	区立訪問看護ステーション
鶴田 香織	四谷高齢者総合相談センター 所長
旗野 映子	ケアマネット新宿 副代表

※訪問看護ステーション連絡会の代表者です。

★監修

藤本 進	フジモト新宿クリニック（在宅支援診療所）院長
木下 朋雄	コンフォガーデンクリニック（在宅支援診療所）院長

家で安心してすごすために
～在宅療養ハンドブック～

平成24年（2012）10月第1版
平成25年（2013）6月第2版

編集・発行／新宿区健康部健康推進課

新宿区新宿5-18-21 電話 03(5273)3494

印刷物作成番号

2013-10-3201

この印刷物は、業者委託により5500部印刷しています。その経費として、1部あたり87円(税込)かかっています。ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。

平成25年度

 新宿区健康部

はじめに

介護が必要になっても、住み慣れた家で自分らしく生活を送りたい…多くの方がそう願っています。

病院の平均入院日数は32.5日で、年々短くなっている状況の中、急な病で入院などをして、病院の先生等から退院や転院の話が出たときには、

「これからどうしたらよいのだろうか？」

「どんな人が支援してくれるのだろうか？」

「医療用語が多くて説明されてもよくわからない」

「介護保険などの手続きもわからない」

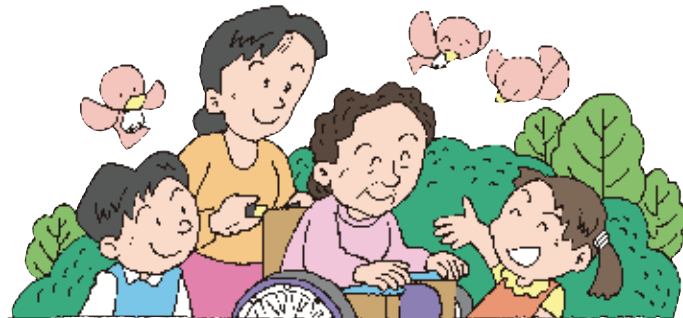
など、不安が大きくなることもあるでしょう。

また、在宅での療養中に、「食べられない」、「眠れない」、「痛みでつらい」など様々な困りごとについて、戸惑うこともあるでしょう。

このハンドブックでは、「病院から退院するとき」や「ご自宅で在宅療養を続けるとき」に役立つ情報を簡単に紹介しています。困ったこと、心配なことは気軽にかかりつけ医や訪問看護師などの関係者に相談し、安心して家で過ごすために役立てていただければ幸いです。ご家族をはじめ、多くの区民の皆様にご活用いただきたい1冊です。

ハンドブックの使い方

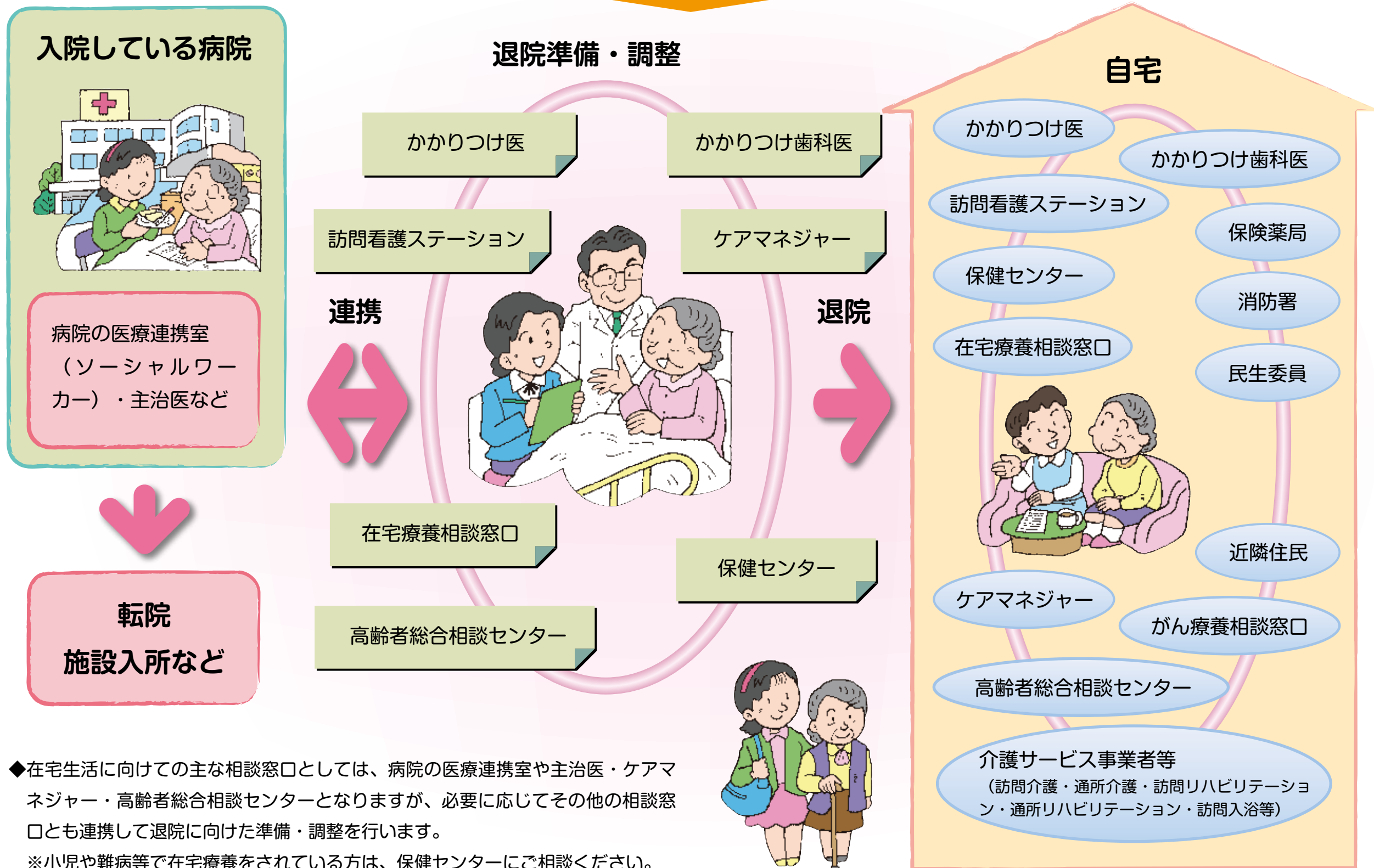
まず、目次をみていただき、必要なページからお読みください。



目次

●在宅生活に向けての流れと支援ネットワーク	P4
●なんでも気軽に相談できる かかりつけ医・歯科医・薬剤師	P6
●看護師に在宅に訪問してもらうには 訪問看護ステーション	P8
●困ったときに相談できる場所 在宅療養相談窓口（区立訪問看護ステーション） がん療養相談窓口（暮らしの保健室） 高齢者総合相談センター	P10
●こんなことでお困りではありませんか？	
★困りごと	
1 睡眠	P12
2 食事	P14
3 清潔	P16
4 排泄	P18
5 体の動き	P20
★痛みの話	
1 腹痛	P22
2 転倒	P23
3 頭痛	P24
4 胸痛	P25
★脱水の話	P26
脱水チェック表	P27
●救急車を呼ぶときは	P28

在宅生活に向けての流れと支援ネットワーク



◆在宅生活に向けての主な相談窓口としては、病院の医療連携室や主治医・ケアマネジャー・高齢者総合相談センターとなりますが、必要に応じてその他の相談窓口とも連携して退院に向けた準備・調整を行います。

※小児や難病等で在宅療養をされている方は、保健センターにご相談ください。



なんでも気軽に相談できる かかりつけ医・歯科医・薬剤師

かかりつけ医とは、主治医、もしくはホームドクターと言い換えることができますが、自分の健康や体のことを一番理解している地域のお医者さんのことです。

かかりつけ医を持つメリット

- ◆いざというときに**往診**してもらえる。＊
＊もし、ご自分のかかりつけ医が往診を行っていない場合は、かかりつけ医が区内の他の往診可能な診療所などを紹介してくれます。
- ◆さまざまな健康問題（例えば食生活のこと）など**健康のどんなことでも総合的に相談**できる。
- ◆入院や精密検査が必要な場合は、必要に応じて、**専門医や入院できる病院について相談**できる。
- ◆いざという時に**必要なサービスや関係機関につないでもらいやすい**。
- ◆**家族の健康状態も含めた相談**ができる。
- ◆「**緊急一時入院病床確保事業**」＊の利用ができる。
＊区内の在宅療養者が、容態の悪化または急変のために入院が必要となった場合、区は緊急一時的な治療のために入院できる病床（ベッド）を区内3病院に確保（東京都保健医療公社大久保病院・社会保険中央総合病院・東京厚生年金病院）しています。この制度を利用するためには、地域の「かかりつけ医」による診察が必要です。

大きな病院は、専門的な治療を受けるときに役立ちますが、一人の患者さんの全体を把握しているわけではありません。近くの診療所の先生を「かかりつけ医」にすることでより安心して療養することができます。



かかりつけ医がいない方は下記へご相談ください。

- ♥牛込保健センター : 3260-6231
- ♥四谷保健センター : 3351-5161
- ♥西新宿保健センター : 3369-7118
- ♥落合保健センター : 3952-7161
- ♥高齢者総合相談センター (P11参照)
- ♥新宿区医師会 : 3208-2301



かかりつけ歯科医を持つメリット

- ◆在宅へ往診して入れ歯を作ってくれたり、口腔ケア（お口のケア）の仕方を指導してくれる。
- ◆必要に応じて、専門医などを紹介してもらえる。

かかりつけ歯科医がいない方は下記へご相談ください。

- ♥新宿区健康部健康推進課事業係 : 5273-3047
- ♥新宿区歯科医師会 : 3200-5064
- ♥新宿区四谷牛込歯科医師会 : 3356-6367

お薬の相談は、保険薬局の薬剤師へ

- ◆「薬が飲みづらい」「薬の副作用が気になる」「一度にたくさん飲んで大丈夫かな」「飲み忘れが多い」等、薬に関する日頃の困りごとや疑問について、相談することができます。
- ◆自宅に訪問可能な薬局もあります（訪問薬剤管理指導）。

お薬手帳を活用し、身近な薬剤師に相談しましょう

看護師に在宅に訪問してもらうには

訪問看護ステーション

かかりつけ医の指示のもと（医師の指示書が必要）、訪問看護師が訪問看護を行っています。

介護保険だけではなく、医療保険でも訪問看護が利用できます。お近くの訪問看護ステーション、かかりつけ医やケアマネジャーなどへお気軽に電話等でご相談ください。

～訪問看護の内容～

介護度にかかわらず、病気の状態の観察や療養生活に不安のある方を専門的な目で見守り、自立支援を行います。

- ★ 病状の観察：医師の指示による診療の補助業務（点滴など）
- ★ ご家族等への介護支援・相談 ★ 食事（栄養）指導・相談
- ★ リハビリテーション
- ★ 床ずれの予防と手当て、排泄に関する相談や介助
- ★ 清拭・洗髪・入浴の介助等 ★ 服薬の相談
- ★ 看取り（ターミナル）ケア



◆区内訪問看護ステーション一覧

1	新宿区立区民健康センター 訪問看護ステーション	大久保 3	TEL 3208-2289 Fax 3232-6708
2	(株) ケアーズ 白十字訪問看護ステーション	市谷砂土原町 2	TEL 3268-1815 Fax 3268-1629
3	医療法人社団涼友会 神楽坂訪問看護ステーション	市谷山伏町 2	TEL 5225-4799 Fax 5261-9899
4	医療法人社団西北診療所 早稲田訪問看護ステーション	西早稲田 3	TEL 5292-6870 Fax 5292-6880
5	医療法人財団 東京勤労者医療会 戸山訪問看護ステーション	大久保 2	TEL 5272-4118 Fax 5272-4119
6	医療法人社団 顕彬会 西新宿訪問看護ステーションつばさ	西新宿 5	TEL 5365-1755 Fax 5365-1766
7	日本在宅看護システム(有) 在宅看護研究センター附属訪問看護ステーション	百人町 1	TEL 5386-0662 Fax 5386-0662
8	セコム医療システム(株) セコム訪問看護ステーション	四谷 2	TEL 5368-6078 Fax 5368-6079
9	社会福祉法人 聖母会 聖母訪問看護ステーション	中落合 2	TEL 3951-3822 Fax 3951-3839
10	日本生科学研究所 日生訪問看護ステーション	河田町 7	TEL 6380-1814 Fax 6380-1815
11	(有) 訪問看護ステーションふるさと	高田馬場 3	TEL 5389-5376 Fax 5389-5634
12	(株) リープ 目白訪問看護ステーション	下落合 3	TEL 5988-4577 Fax 5988-4588
13	(株) ジャパンケアサービス東日本 ジャパンケア百人町	百人町 3	TEL 3369-8232 Fax 3365-0782
14	NPO 法人えがおさんさん 訪問看護ステーションさんさん	西早稲田 2	TEL 3209-8668 Fax 3209-2033
15	訪問看護ステーション松久理	西新宿 5	TEL 6638-6680 Fax 6276-4256
16	訪問看護ステーションベビーノ	西新宿 7	TEL 6279-3825 Fax 6279-3826
17	(株) 日本在宅ケア教育研究所 ナースステーション東京 新宿事業所	住吉町 1	TEL 5363-4001 Fax 5363-4002
18	きらら訪問看護ステーション サテライト西新宿	西新宿 6	TEL 042-794-2255 Fax 042-794-2256
19	(株) ハピネスケア リハビリ訪問看護ステーション ハピネスケア	下落合 1	TEL 5332-6639 Fax 5332-6636

困ったときに相談できるところ

①在宅療養相談窓口（区立訪問看護ステーション）

医療の必要性が高い方でも在宅で療養することが可能になってきています。区民の皆様が安心して在宅療養ができるように、介護支援専門員の資格を持つ看護師が、様々な看護・介護の相談に応じます。お気軽にご相談ください。

電話番号	住 所	受付時間
3208-2289	新宿区立区民健康センター 訪問看護ステーション内 大久保3-1-2 教育センター8階 (平成26年2月移転予定)	月～金 午前9時～午後5時 (祝日・年末年始を除く)

②がん療養相談窓口（暮らしの保健室）

がん患者さんやご家族の「がん療養に関する相談」を、窓口や電話でお受けしています。がんの相談の経験がある相談員が対応します。

☆暮らしの保健室では、がん療養のほか介護・医療などの相談もお受けしています。

電話番号	住 所	受付時間
3205-3114	新宿区戸山2-33 戸山ハイツ33号棟125 1階商店街	原則として、 毎月第4土曜日 午前10時～午後2時 ※詳しい日程は、直接電話 でお問い合わせください。 (月～金 午前9時～午後5時)



③高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）

高齢者の介護に関する相談や、健康、福祉、医療や生活に関する相談に応じます。要介護認定の申請、区の高齢者福祉サービスの各種申請などの手続きができます。

◆新宿区高齢者総合相談センター一覧

	名 称	電話番号	住 所	担当地域
①	新宿区役所	5273-4593	歌舞伎町1-4-1 (新宿区役所2階 高齢者福祉課内)	区役所地区
②	四谷	5367-6770	左門町9(玉盛ビル1階) ※平成26年2月移転予定	四谷地区
③	笹笥町	3266-0753	北山伏町2-12 (特別養護老人ホームあかね苑新館内)	笹笥町地区
④	榎町	5227-1757	弁天町50 (牛込保健センター1階)	榎町地区
⑤	若松町	5292-0710	戸山2-27-2 戸山シニア活動館1階	若松町地区
⑥	大久保	5332-5585	百人町2-8-13 F i s s 1階	大久保地区
⑦	戸塚	3203-3143	高田馬場1-17-20 新宿区社会福祉協議会1階	戸塚地区
⑧	落合第一	3953-4080	中落合2-5-21 聖母ホーム内	落合第一地区
⑨	落合第二	5988-9281	西落合4-11-21 落合第六小学校内幼稚園舎	落合第二地区
⑩	柏木・角筈	5338-9531	西新宿7-21-21 西新宿成和ビル4階 ※平成25年7月移転予定 (西新宿4-8-35 西新宿シニア活動館3階)	柏木地区 角筈地区

<窓口受付時間>

①新宿区役所高齢者総合相談センター

月～金 午前8時30分～午後5時（土、日、祝・休日、12/29～1/3除く）

②～⑩高齢者総合相談センター

月～土 午前9時～午後5時30分（日、12/29～1/3除く）

こんなことでお困りではありませんか？

1 睡眠に関する困りごと

こんな症状はありませんか？

いびきが大きい

横になると息苦しくて
眠れない



昼間寝て、夜起きている

夜中に何度も目が覚める

寝つきが悪い

睡眠は健康のバロメーターです

生活のリズムが不規則になると眠りに影響します

「布団に入ってもすぐ眠れない」

「夜中に何度も目が覚める」

「何度もトイレへ行く」

「体が痛い」



☆体の病気が疑われる睡眠のサイン

ご家族から「いびきが大きい」など言われる

「横になると息苦しい」

「適度な運動」と「環境」を大切にしましょう！

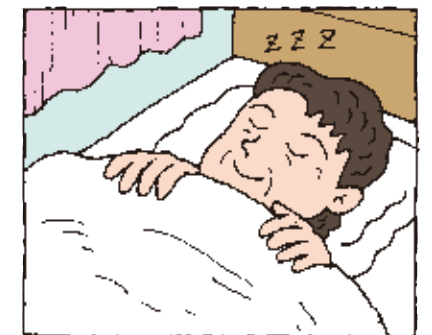
* 日中は体調に合わせて体を動かしましょう。

* 安眠のためには適度な暗さと室温などを整えましょう。

* 夜中に何回もトイレへ行く方は、夕方からの水分の取り方に気を配ってみましょう。
また、かかりつけ医と相談して薬を上手に使いましょう。

* いびきや不規則な呼吸が続くようであれば、かかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう。

* かかりつけ医や訪問看護師がいない場合の相談先：かかりつけ医(P7)・訪問看護師(P8)参照



2 食事に関する困りごと

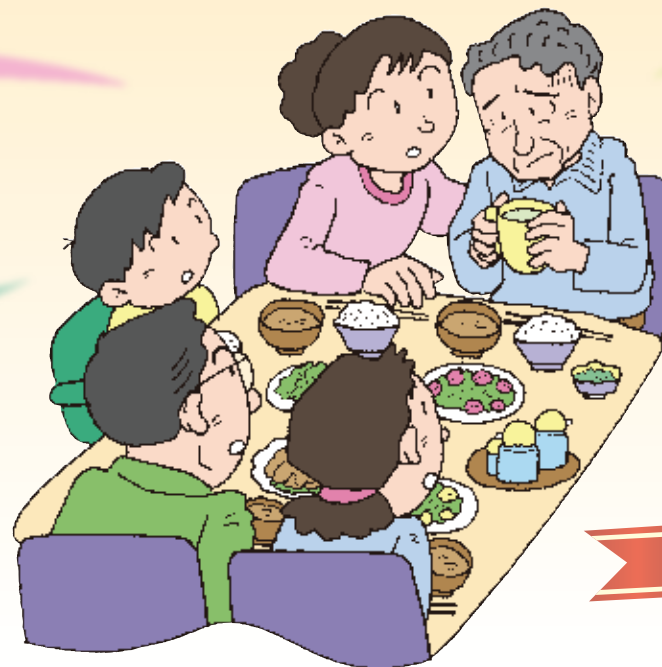
日頃から気にかけてみましょう！

水やお茶でむせる

飲み込みにくくなってきた

元気がなくなってきた

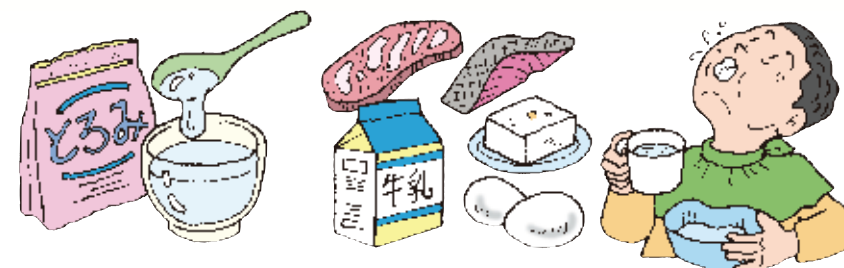
体重が減ってきた



食べる量が減ってきた

食事に時間がかかるようになってきた

口から食べることを大切にしましょう！



☆飲み込む力が衰えてきたサイン

「水やお茶を飲むとむせる」

「ご飯を食べるとき、飲み込みに時間がかかる」

☆医師の診察や検査等が必要なサイン

食欲がなく、1回で食べられる量が減り、元気がなくなり痩せてきているとき

*食事

- ①低栄養にならないように、欠食を避け、たんぱく質の多い、いろいろな種類の食品をとりましょう。
- ②「どろみ剤」や「濃厚流動食品」も上手に利用しましょう。

*口腔ケア（お口のケア）

- ①誤嚥性肺炎を予防できます。
 - ②「舌の汚れ」「口内炎」「入れ歯があっているか」を確認しましょう。
- ➔気になることがあればかかりつけ医・かかりつけ歯科医や訪問看護師に相談しましょう。

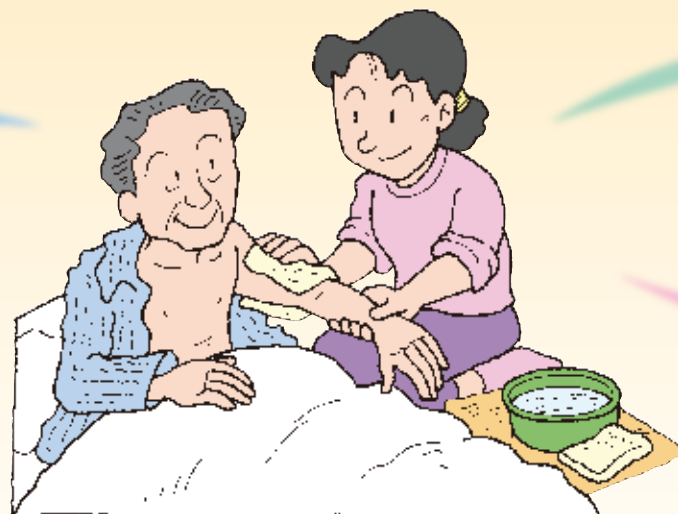
3 体の清潔に関する困りごと

気にかけてみましょう！

お風呂に入りたがらない

浴槽をまたげなくなった

入浴中に具合が悪くなった



おしもの汚れが気になる

器具（管）がついているからお風呂に入れない

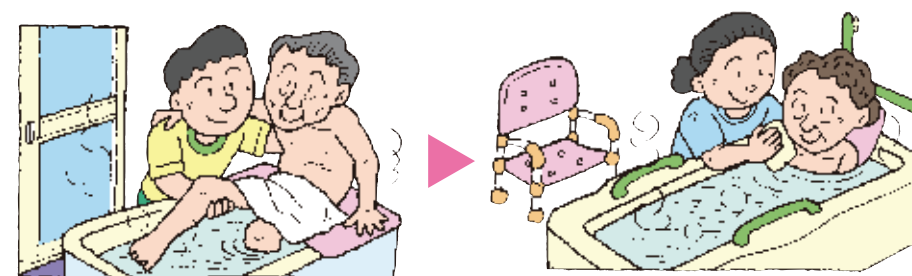
体を清潔にして、気持ちよく暮らしましょう

おしものが汚れていると「ただれ」や「床ずれ」、「膀胱炎」を起こしやすくなります。日頃からの予防が大切です。

体に器具（管）が付いていても、注意すれば入浴することは可能です。入浴をあきらめず、かかりつけ医や訪問看護師に相談してみましょう。

また、入浴中に具合が悪くなったり、浴槽をまたげなくなったことがあると、入浴を嫌がることがあります。体の具合が悪くないのに入浴を嫌がるようになったときには、認知症の始まりかもしれません。

入浴以外にも、清潔を保つ方法はいろいろあります！
一人で悩まずに、かかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう



- *おしものをきれいに保ちましょう。特におむつを利用されている方は、お湯で洗うようにしましょう。
- *入浴後は水分補給を忘れずにしましょう。
- *歯みがき、入れ歯の手入れも忘れずに、毎日行いましょう。
- *介護用品なども利用してみましょう。介護保険で給付を受けられる商品もあります。購入前にケアマネジャーや高齢者総合相談センター（P11参照）に相談してみましょう。

4

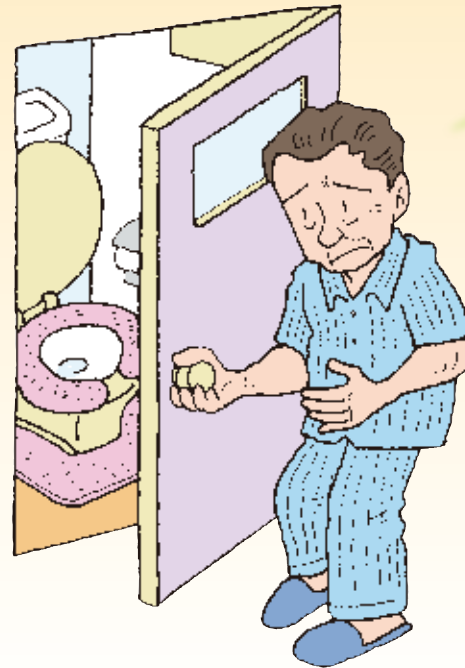
排泄に関する困りごと

日頃から気にかけてみましょう！

尿が少しずつダラダラ
出ていることが多い

尿の色が気になる

お腹が張っている



下痢が続いている

硬くコロコロした便が出る

便が出たいのに出ない

便秘対策には食事・水分・運動！

便や尿が気持ちよく出ることは大切なことです

☆その症状、便秘かもしれません！

「便が出たいのに出ない」

「お腹が張る」

「便が少しずつダラダラ出る」

「硬くてコロコロした便が出る」

お腹に便が詰まっていると、このような症状を起こしやすくなります。

☆いつもと違う症状に注意しましょう！

「便や尿の色がいつもと違う」

「便の色が黒い」

「便の色が白い」

「尿がいつもより濃い」ときなど

体の中で何か異常を起こしているサインかもしれません。



* 食事：規則正しく、繊維食（イモ類、根菜、海藻）を多くとるよう心がけましょう。

* 水分：食事以外に1日1～1.5リットル（500mlのペットボトル2～3本分）の水分を取りましょう（水分制限のある方は、かかりつけ医とよく相談しましょう）。

* 運動：散歩や体操をしましょう。

* 吐き気・嘔吐・腹痛などいつもと違う苦痛を伴う症状があれば、医師の診察を受けましょう。

5

体の動きに関する困りごと

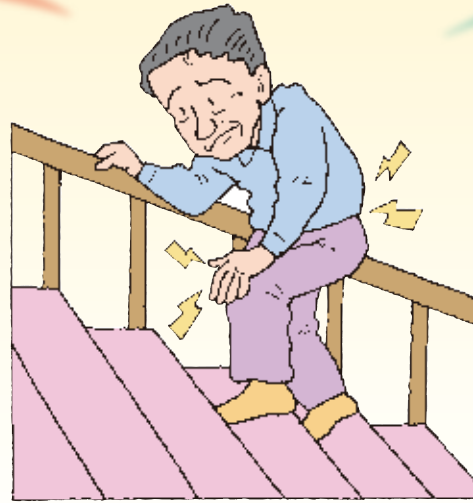
気にかけてみましょう！

よく転ぶようになった

足の運びが悪くなった

背中が丸くなってきた

寝返りが打てない



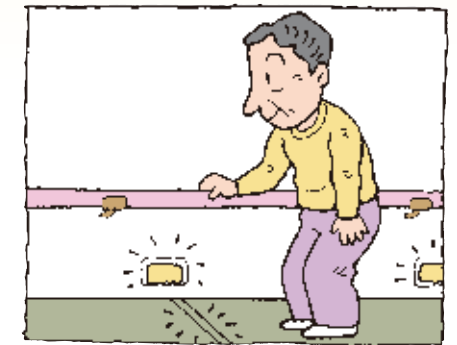
体が固くなってきた

転倒を防ぐには、運動・環境整備・食事！

- *運動：①自分に合った運動（リハビリ）、散歩をしましょう。
②寝ている時間の長い方は、関節の曲げ伸ばしをしましょう。
③皮膚が赤くならないように、体の向きを変えましょう。

*環境整備：家の中の環境を見直しましょう。

- ①段差をなくす
- ②床の材質(すべりにくいもの)
- ③コード類などの整理
- ④照明をつける
- ⑤手すりをつける など



- *食事：①バランスの良い食事をとりましょう。
②骨のためにカルシウム、ビタミンDが豊富な食品をとるように心がけましょう。

*毎食「主食+主菜+副菜」をとり、さらに1日1回「果物+乳製品」をとるようにしましょう。



☆転倒する危険が高い症状(運動機能の低下)

「最近よく転ぶようになった」

「足の運びが悪くなった」

「背中が丸くなってきた」という方

*転倒による痛みや、骨折がきっかけで寝たきりになることもあります。また、寝ている時間が長い方で、「最近体が固くなってきた方」「寝返りを打てない方」は、関節が動きづらくなったり、床ずれができる可能性があります。



～お腹を痛がっている時～

<観察ポイント>

- どこが痛いのか？
- どんな痛みか？
- 胸や背中痛みがあるか？
- 便秘をしているか？
- 食事の内容はどうだったのか？

(食べ過ぎや食中毒を疑うような食事内容等の確認)

<対応>

①すごく痛がっているとき

→我慢せず、かかりつけ医へ連絡を取ってみましょう。

かかりつけ医のいない方は病院へ行きましょう。

②吐き気を伴うとき

→お腹の動きが悪くなっている状態も考えられます。

かかりつけ医や訪問看護師などに診てもらいましょう。

③吐いたものに「血が混じっている」、「便が黒くなっている」とき

→緊急に受診したほうがいい場合があります。

※かかりつけ医や訪問看護師と連絡が取れない場合には、病院へ行きましょう。



～転んだり、尻もちをついた時～

<観察ポイント>

- どんな状況で転んだのか？
- どこをぶつけたのか？
- 痛いところをはれているか？
- 皮膚の色は？

<対応>

①動かすと特定の場所を痛がったり、はれてきたら「骨折」を疑います。

②関節をむやみに動かすことは避けてください。

③様子を見られるときは痛いところを冷やしてみます(転んで間もない時)。

④飲んでいる薬で骨がもろくなっている場合もあるので、かかりつけ医に相談してみましょう。

⑤骨折を疑ったら受診をしましょう。





～頭を痛がっている時～

<観察ポイント>

- いつから痛むのか？
- 強烈な痛みか？
- ずっと痛むのか、時々痛むのか？
- だんだんひどくなる痛みか？
- 前にも同じような痛みがあったか？
- 吐き気や手足のしびれ等はないか？
- のどの痛みや発熱はないか？
- 最近転んで頭を打ったことはないか？

<対応>

- ①「急に起こった強烈な頭痛」「吐き気がある」「変なことをいう」「手足のしびれや麻痺がある」とき
 →**頭の中の病気で、緊急性があります。ただちに病院へ行きましょう。**
- ②緊急性がある頭痛でなくても原因を知ることは必要です。日頃の頭痛の症状をメモして受診しましょう。

ストレスや肩こり、運動不足や悪い姿勢で頭痛が起こることがあります。日頃から体操をして肩や首の筋肉をほぐして血行を良くすること、ストレスを解消することを心がけましょう。



～胸を痛がっている時～

<観察ポイント>

- 突然締め付けられるように痛むのか、鈍い痛みなのか？
- 息を吸うときにおこる痛みか？
- どんな時に痛くなったのか？(家事をしている時、入浴中、散歩中など)
- 同じ痛みが30分以上続くか？
- 痛みの状態に波があるか？
- 静かにしていると落ち着くか？
- 顔色はどうか、冷汗は出ていないか？
- 吐き気はないか？
- 息苦しさはないか？
- 背中に痛みはないか？

<対応>

- ①痛みがあっても心臓の病気だけではありませんので、我慢しないでかかりつけ医の診察を受けましょう。
- ②胸の痛みがある場合、人は「心臓と死」を結び付けて考えがちです。死に対する不安や恐怖がますます痛みを強くさせることがあります。まずは冷静にして落ち着きましょう。
- ③「突然の痛み」、「とにかく激しい痛み」、「30分以上続く痛み」の場合
 →**緊急を要することがあります。すぐにかかりつけ医と連絡が取れない場合は、救急車を呼びましょう。**

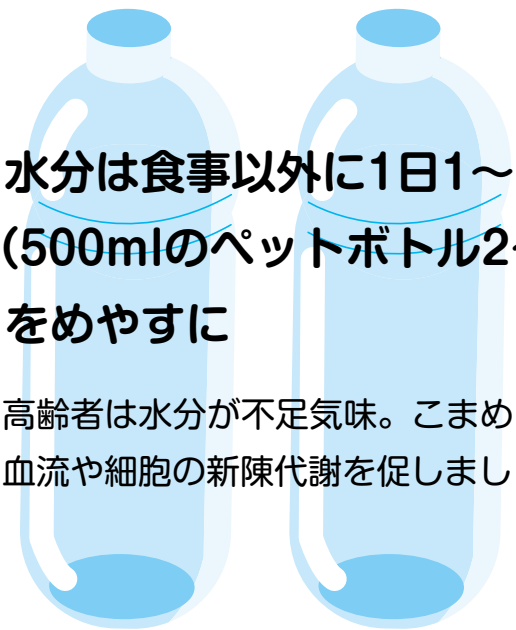
お水は飲めていますか？

- * 高齢者は日頃から水分不足を起こしやすく、ちょっとしたことで脱水に陥りやすくなっています。
- * チェックリストを活用し、日頃から脱水になっていないか、気をつけましょう。
- * 暑い夏だけでなく、一年中を通して水分補給は大切です。
心臓の病気や腎臓の病気で水分制限がある方は、かかりつけ医と相談しながら、夏は特に気をつけてください。



水分は食事以外に1日1~1.5ℓ
(500mlのペットボトル2~3本分)
をめやすに

高齢者は水分が不足気味。こまめにとって、
血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



脱水のチェック をしましょう！

チェック項目を常に観察し、変わったことがあったら、
かかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう。

- ここ3日間、食事が減少している。
- 発熱(37度以上)が1日以上続いている。
- いつもより汗を多くかいている。
- 暑い場所に長時間いた。
- 下痢や嘔吐がここ3日間で3回以上見られた。
- いつもよりもおしっこの回数や量が少ない。
- 便秘気味である。
- 唇が乾いている。
- 舌が乾いている、舌に亀裂がある。
- 脇の下が乾いている。
- いつもより皮膚の張りがなく、または冷たい。
- いつもより意識がはっきりしない。

脱水は静かに進行します。
早め早めの対処が重要です。





自宅で療養生活を送っていると、急に具合が悪くなることもあります。そんな時に救急車を利用する方法について説明します。



非常に具合が悪い場合は、救急車を利用してください。かかりつけ医がいる方は、まずかかりつけ医へ相談しましょう。迷ったら**#7119**へ電話してください。

#7119は東京消防庁救急相談センターです。つながらない場合は、**03-3212-2323**へかけましょう。

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらいにふらつく



胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 痛む場所が移動する

手足

- 突然のしびれ
- 突然片方の腕や足に力が入らなくなる

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

119番に電話する前は必ずチェックしましょう (以下)

- ① 「火事ですか、救急ですか？」
→ 救急であることを伝える。
- ② 「どうしましたか？」
→ 「89歳の母が頭が痛いとしんでいる」「嘔吐している」など、誰（年齢も）が、どのようにしてどうなったかを簡潔に伝える。また、わかる範囲で意識・呼吸の有無を伝える。
- ③ 「住所を教えてください。何か目標（目印）となるものはありますか？」
→ 「〇〇小学校の正門のそば」、近くの大きな建物や交差点などなるべく具体的に伝える。
- ④ 「あなたのお名前と連絡先は？」
→ 「私の名前は〇〇です。電話番号は△△です。」

*その他、持病やかかりつけ医等を尋ねられることがあります。

~持っていくもの~

- ① 保険証
- ② ある程度のお金
- ③ 印鑑
- ④ 靴
- ⑤ 普段飲んでいる薬（おくすり手帳）



*持病やかかりつけ医、普段飲んでいる薬などは日頃からメモにまとめておくといざという時に役立ちます。

消防庁：「救急車を上手に使いましょう～救急車 必要なのはどんなとき？～」より抜粋

緊急医療情報

年 月 記入

【住 所】 新宿区

【電話番号】

	本人		
(ふりがな) 氏名			
性別	男・女	男・女	男・女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	大正・昭和・平成 年 月 日	大正・昭和・平成 年 月 日
携帯電話			
血液型	A・B・O・AB Rh(+・-)	A・B・O・AB Rh(+・-)	A・B・O・AB Rh(+・-)
健康保険証 番号			
その他			

【緊急連絡先】

氏 名 (続柄)

電話番号 (携帯)

在宅療養メモ

☆かかりつけ医

診療所名: _____ 医師名: _____

カルテ No. _____

電話番号: () _____

☆訪問看護師

訪問看護ステーション名: _____ 担当者名 _____

電話番号: () _____

☆ケアマネジャー

事業所名: _____ 担当者名 _____

電話番号: () _____

☆よく連絡するところ

連絡先: _____ 担当者名 _____

電話番号: () _____

☆よく連絡するところ

連絡先: _____ 担当者名 _____

電話番号: () _____