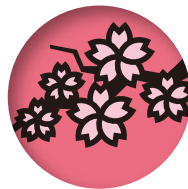


日本を安心して旅していただくために 具合が悪くなったときに 役立つガイドブック

監修／近藤太郎（東京都医師会副会長）
石井正三（日本医師会常任理事）
釜薙敏（日本医師会常任理事）

医療機関の利用ガイド





訪日した方々に、日本に滞在中
気持ちよく過ごしてもらいたい。

しかし、思わぬ病気やケガが起こり得ます。
いざというときに、日本で医療を受ける際に
役に立つガイドブックを作りました。
お出かけの際に、手持ちのバッグに
入れておくとよいでしょう。



目次

日本の医療機関の種類……………3

医師に診察してもらいたい……………4

医療機関へのかかり方と注意事項……………5

救急病院のかかり方……………6

書いておけば安心 医療に関する自分情報……………7

症状・病状説明のための指さしシート……………8

安心・安全のアドバイス……………10

日本の医療機関の種類

どの医療機関を利用するかは、利用時間や緊急度・重症度によって変わってきます。

医師に
診察をして
もらいたい

▶P4
▶P5



- 診療時間内はクリニック・総合病院
- それ以外は夜間診療窓口（地域によりさまざま）

外国人の受け入れ態勢が整っている医療機関についてはP4のリストを参照ください。

救急病院

▶P6

※救急患者を受け入れる。365日24時間対応

医師に
診察を求める
ほどではない



- 近くの薬局
- 薬店（ドラッグストア）

※できれば薬剤師に相談を。
※夜間で薬剤師が不在の場合、薬の種類によっては購入できません。

医師に診察してもらいたい

医療機関へのアクセス 医療情報お役立ちサイト



ホテルのフロントや
コンシェルジュ
症状を説明し、医
療機関を紹介し
てもらう。



*1
観光案内所
近くの医療機関
を紹介してもら
える。



*2
海外旅行保険
海外旅行保険に
加入している場
合、保険会社に連
絡をして医療機
関を紹介してもら
う。

「訪日外国人旅行者受入れ医療機関リスト」

外国人患者の受入れ態勢が整備されている全国の医療機関一覧
http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search



「医療情報ネット」

厚生労働省各都道府県の医療機能情報提供制度
http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hpspitals.html

※各都道府県のHPにアクセスできますが、アクセス先が日本語のみの場合があります。

主な症状	診療科目
発熱・喉の痛み・せき・鼻水	内科
頭痛	内科・脳神経外科
胸部痛	循環器内科・呼吸器内科
腹痛	内科・消化器内科・産婦人科(女性)
吐血・下血	内科・消化器内科
下痢	内科・消化器内科
ケガ・切り傷	外科・形成外科
骨折・関節痛	整形外科
やけど	皮膚科・形成外科・外科
湿疹・じんましん	皮膚科
めまい・耳鳴り	耳鼻咽喉科・神経内科
耳や鼻の異常	耳鼻咽喉科
こどもの病気	小児科
歯痛	歯科
排尿困難・血尿・排尿時の痛み	泌尿器科
妊娠中(おなかの痛みや張り・出血・破水・赤ちゃんについて気になる)	産科・婦人科
緊急時	救急科
どの科にかかればよいか不明	総合診療科

医療機関へのかかり方と注意事項

病院での受付から 会計までのながれ



受付をします



問診票を記入します



医師の診察と
処置を受け、
処方箋をもらいます※1



会計をします※2



薬局に処方箋を提出し
薬を購入します※3

注意事項

医療システムは国により異なります。事前に知っておくとトラブルを回避できます。受付をするときに、診療に必要なおおまかな費用をあらかじめお聞きください。※外国語に対応している医療機関は限られます。

※1 診察結果の説明をきちんとお聞きください。

※2 ここでの会計はこれまで受けた診察に対する報酬です。大きな病院ではクレジットカードを使えますが、クリニックでは現金で支払うのが一般的です。キャッシュレス付き海外旅行保険に加入している場合は、支払いの必要はありません。④キャッシュレスの条件は保険により異なりますので、事前に保険会社に確認して下さい。

※3 薬代については薬局で別に支払います。医療機関によっては院内処方の場合もあります。

救急病院のかかり方

救急車
119call

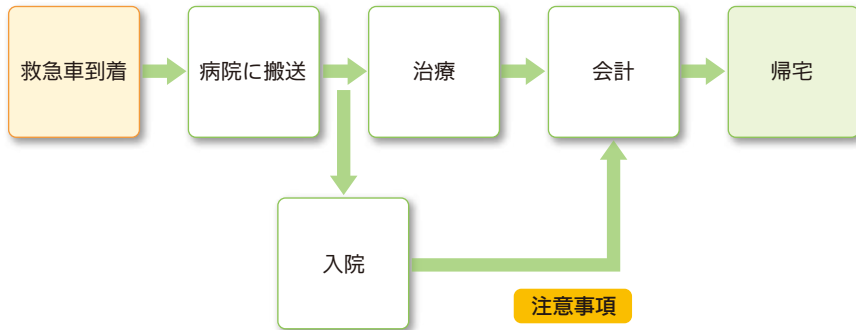


交通事故や緊急の場合に救急病院に搬送してもらえます。

救急車を呼ぶ場合、周りの日本人に下記の赤で囲んだ文を見せて呼んでもらってください。

救急車を呼んでください。

救急車到着後の流れ



注意事項

受け入れ先の病院は、自身で決めることはできません。状況によっては、問診なしで、治療に入らざるを得ないため、P7を記入しておくことが大切です。

*3



AED

外出先などで心臓に不具合が生じて倒れても、蘇生のためにできることがあります。それがAED(Automated External Defibrillator・自動体外式除細動器)です。実際に使う際には、AEDのパッケージを開けると使用方法が図解されているので、確認してください。空港をはじめ、多くの公共機関にはAEDが設置されています。

書いておけば安心 医療に関する自分情報

Personal information concerning medical care to write down

氏名 Name

性別 Gender

男性 / 女性
Male/Female

生年月日 Date of birth

年齢 Age

歳 years old

● 現在治療中の疾患(ある/なし)

Are you currently in treatment for any illnesses? (Yes / No)

● 現在服用中の薬(ある/なし)

Are you currently taking any medications? (Yes / No)

● 妊娠している・していない Are you pregnant? (Yes / No)

● 既往症 Past illnesses

● アレルギー 薬/食物/虫(ハチなど)/動物/その他

Allergies to medications, foods, insects (e.g. bees), animals, other

※具体的に書いてください

*Please use specifics.

● 通常の会話は何語を使いますか? ()

What is your language of preference?

● 信仰する宗教は? ()

Do you practice a particular religion?

症状・病状説明のための指さしシート

Page for pointing to symptoms and their descriptions.

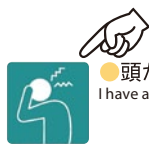
このシートの利用方法

How to use this page.

病状と、その程度を示して伝えます。

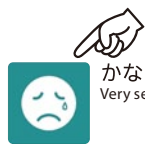
Describe your condition and its severity.

〈例〉



● 頭が痛い
I have a headache.

+



● かなり辛い
Very severe



● 頭が痛い
I have a headache.



● 耳が痛い
My ear hurts.
● 聞こえない
I cannot hear well.
● 耳鳴り
My ears are ringing.



● 熱がある
I have a fever.



● 口の中が痛い
My mouth hurts.
● 舌が痛い
My tongue hurts.
● 味がわからない
My taste is dull.



● めまいがする
I feel dizzy.



● 歯が痛い
I have a toothache.
● 歯茎が痛い
My gums hurt.



● 腹が痛い
I have a pain in my abdomen.
● 胃が痛い
I have a stomachache.
● 下痢
I have diarrhea.



● 首が回らない
My neck is stiff.
● 首が痛い
My neck hurts.
● 首が腫れている
My neck is swollen.



● 眼が痛い
My eye hurts.
● 見えない・見えにくい
I cannot see well.
● 眼のかゆみ
My eyes are itchy.



● 腰が痛い
My lower back hurts.
● 下肢にしびれがある
My legs are numb.



● 喉が痛い
I have a sore throat.
● 声が出ない
I have lost my voice.
● たんが出る
I cough up phlegm.

● せきが出る
I have a cough.



● 膝が痛い
My knee hurts.
● 曲げられない
I cannot bend my knees.
● 歩けない
I cannot walk.

痛みや症状の程度を示します

Please indicate the severity of your pain or symptoms.



我慢できる
Tolerable



かなり辛い
Very severe



● 鼻水が出る
I have a runny nose.
● 鼻血が出る
I have a nosebleed.
● くしゃみ
I am sneezing.



● 息苦しい
I have difficulty breathing.
● ヒューヒューする
I am wheezing (lightly).
● ゼーゼーする
I am wheezing (heavily).

● 息切れがする
I am out of breath.



● 胸が痛い
My chest hurts.
● 動悸がする
I am having chest palpitations.
● 脈が乱れる
My pulse is irregular.



● 不正出血
I am having irregular bleeding.
● 腹が痛い
I have a pain in my abdomen.



● かぶれた
I have a rash (in one place).
● 発疹がでた
I have a rash (all over).
● かゆみがひどい
I am very itchy.
● じんましん
I have hives.



● 泣き続けている
My baby won't stop crying.
● 吐いた
My baby threw up.
● 熱がある
My baby has a fever.
● 食事をしない
My baby won't eat.
● 元気がない
My baby is listless.



● お腹が痛い
I have a pain in my abdomen.
● お腹が張る
I am bloated.
● 膣から出血
I have vaginal bleeding.
● 膣から水が出た
I am leaking water.
● 赤ちゃんについて
気になることがある
I worry about the baby.



● 血尿がでた
There is blood in my urine.
● 排尿困難
I have difficulty urinating.
● 頻尿
I have to urinate frequently.
● 排尿時に痛みがある
Urinating is painful.



● ケガをした
I injured myself.

● 交通事故
I was in a traffic accident.
● ころんだ
I fell down.
● あたった
I bumped against something.
● 落ちた
I fell.

● 切った
I cut myself.
● 刺さった
I pricked myself.
● やけどをした
I burned myself.
● 虫に刺された
I was stung/bitten by an insect.

災害時のお役立ちサイト

「Safety tips」 日本国内における緊急地震速報および津波警報を英語で通知するプッシュ型情報発信アプリです。訪日外国人旅行者および在住している外国人向けに災害時に役立つ様々な機能があります。

●Android



●iPhone



●ダウンロード URL

Android <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.rcsc.safetyTips.android>

iPhone <https://itunes.apple.com/jp/app/safety-tips/id858357174?mt=8>

「緊急地震速報」

地震が多く発生する日本では、地震による強い揺れを事前にお知らせする「緊急地震速報」を気象庁が発表します。これは日本独自の取り組みで、地震の発生直後、各地での強い揺れの震度を予想し、可能な限り素早くテレビ、ラジオ、携帯電話



あたまをまもる

かぐからはなれる

へいからはなれる

落ちてくるものにちゅうい

話などを通じて多くの人に知らせるものです。緊急地震速報を見聞きした時は、あわてずに、まずは身を守るようにしてください。



あわてて外にとびださない

近くの階でおりる

急ブレーキをかけない

ハザードランプをつけて減速

また、困ったことがあったら交番をたずねてください。

※緊急地震速報ピクトグラム
緊急地震速報利用者協議会制定

大きな地震が発生したとき、津波を伴うことがあります。気象庁は地震が発生してから約3分を目安に、大津波警報、津波警報または津波注意報を発表します。津波警報および注意報が発令されたら、いち早く海岸から離れた安全な高台の避難場所へ避難してください。

〈ピクトグラム〉

●P4 *1 日本政府観光局 ●P6 *3 一般財団法人日本救急医療財団
●P4~P9 *2、*4、*5、*6、*7、*8、*9、*10、*11 オリジナル ●その他 JIS T0103:2005引用
(図版と本来の意味が異なる場合もあります)

※なお、「指さし」、「指さし会話帳」、「接客指さし会話」については、株式会社エビデンスの登録商標となります。同社による許諾なく、これらと同一又は類似の標章を商標として使用することはできませんので、ご注意ください。