

がいこくじんのためのいりょうハンドブック

在住外国人のための医療ハンドブック



大分県に暮らす外国人の皆さんへ

日本に暮らす外国人の数は年々増加しており、ここ大分県でも10,000人をこえる外国人が暮らしています*。ことばの壁や生活習慣の違いなど、乗り越えなければならない課題はいくつかありますが、それらの解決策のひとつとして、外国人医療ハンドブックの作成が企画されました。

日常生活上の問題のなかでも、医療や健康に関することはとても大切です。しかし、日本語を母語としない皆さんにとって、難しいと感じることも多いのではないのでしょうか。

この冊子では、日常の健康を支える制度や、病院のかかり方、妊娠や出産など、多くの人に必要情報をコンパクトにまとめています。また、大分県の誇る温泉についても健康との関連性を含めて紹介しています。

外国人の皆さんの生活向上に役立てていただければ幸いです。

*外国人登録者数（法務省調べ）

【利用上の注意】

- ・掲載されている情報は、2009年12月末の時点で確認されたものです。医療制度などは変更される可能性がありますのでご注意ください。
- ・内容は一般的な人を想定しています。受診の際には、必ず担当医の意見をよく聞き、そちらを優先して判断してください。

【医療・保健行政関係者の方へ】

- ・より多くの人に共通する内容を重視したため、各市町村や医療機関などによっては、多少実態とちがう記載があるかもしれませんがご容赦ください。
- ・社会保障制度などは、在留資格によって適用の有無が変わる場合があります。

平成22年3月

財団法人 大分県文化スポーツ振興財団

理事長 立花 旦子

おおいたけん 大分県に すんでいる がいこくじん 外国人の みなさんへ

にほん す がいこくじん まいとし おおいたけん
日本に 住んでいる 外国人の数は 毎年 ふえています。大分県にも 10,000
人以上の 外国人が すんでいます。日本語や 生活しゅうかんなど いろいろ
な 問題がありますが、その たすけとして、外国人医療ハンドブックをつくる
ことになりました。

いりょう けんこう もんだい
医療や 健康の 問題は とても たいせつです。しかし、日本語が よくわか
らない人には むずかしいことが 多いと 思います。

この本には、健康についての 県や 市町村の サービスや、病院のこと、出
産・子育てのことなど たくさんの人にとって とくに ひつような ことを
書いています。また、大分県に たくさんある 温泉のことも のっています。
この本で 生活のことが よくわかるように なることを きたい していま
す。

がいこくじんとうろくしやうさう ほうむ しょうしるふ
*外国人登録者数 (法務省 調べ)

【ちゅうい】

- ここに書いてあることは 2009年12月に かくにん したものです。サービスの
内容などが かわることが あるかもしれません。
- ここに書いてあることは、いっばんてきな (とくべつな 病気などに かかっ
ていない) 人の ことです。病院に 行くときには かならず お医者さんの
言うことを きき、まもってください。

【医療・保健 行政関係者の方へ】

- より多くの人に共通する内容を重視したため、各市町村や医療機関などに
よっては、多少実態とちがう記載があるかもしれませんがご容赦ください。
- 社会保障制度などは、在留資格によって適用の有無が変わる場合があります。

へいせい ねん がつ
平成22年 3月

ざいだんほうじん おおいたけんぶん か
財団法人 大分県文化スポーツ振興財団

目 次

大分県に暮らす外国人の皆さんへ	2
第1部 毎日の健康のために	
地域で受けられる公共サービス	6
市町村が行なっているサービス、問い合わせ先、県が行なっているサービス、 地域別の保健所一覧、コラム：結核に注意！	
社会保障	12
公的健康保険、保険がきくもの、きかないもの、介護保険、生活保護	
多言語による情報	14
第2部 病気・けがの場合	
診察を受けたいとき	16
医療機関の選び方、診察を受けるときに必要なもの、診療科目、診察の流れ	
薬について	20
基本的な注意点、薬を飲むタイミング、外用薬のいろいろ、薬剤師の役割	
夜間・休日の場合	22
夜間・休日診療、救急車の利用の仕方、119番で話すこと、救急車が到着したら	
第3部 妊娠・出産・子育て	
妊娠	26
妊娠したかなと思ったら、母子健康手帳、コラム：出産予定日とは、妊婦健診、 こんな時は早めに受診しましょう！、出産の場所を決める、地域で受けられるサービス	
出産	30
日本でのシステム、入院～出産の流れ、特別な出産方法	
子育て	32
出生に関する手続き、乳幼児健診、予防接種、母乳育児	
子どもと事故	34
コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣	
第4部 感染症	36
感染症とは、コラム：感染症よりこわいもの、感染の原因となるもの：病原体、感染の経路と感染予防方法、 コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？、よく見られる感染症、日本にはない感染症	
第5部 事故	
まず、行なうこと～応急処置と通報	44
けが人が発生した時の対応、コラム：命を救うAED ～誰にでもできる救命処置	
交通事故	46
こんな交通事故が多い！、交通事故にあった（起こした）場合の行動、交通事故によるけがの場合の医療費、 チャイルドシートについて、コラム：交通ルールあれこれ、コラム：自賠責保険と任意保険	
仕事上の事故（労働災害）	50
労働災害の対象となるもの、給付の種類	
第6部 温泉と健康	52
温泉の効用、温泉に入る時のマナー、こういう時は温泉に入らないようにしましょう、 効果的な入浴方法、こんな入浴法もあります、大分県の温泉	
資料編	58
医療に関するミニ用語集、大分県の難読地名	

もくじ

おおいだけん 大分県にすんでいる外国人のみなさんへ	3
だい ぶ 第1部 まいにちの健康	
すんでいるところであうけられるサービス	7
しやうらう 市町村の サービス、県の サービス、コラム：結核にちうい！	
しやかい ほ 社会保障	13
こふくほけん 公的健康保険、保険がきくもの、きかないもの、介護保険、生活保護	
がいこくじん 外国人むけのホームページ	15
だい ぶ びやう き 第2部 病気・けがのとき	
しんざつをうけたいとき	17
びん 病院の選び方、しんざつに持っていくもの、しんりょう科目、しんざつのながれ	
くすりについて	21
ちゆういてん、くすりをのむタイミング、外用薬（のまないくすり）、薬剤師のこと	
よる・やすみの日	23
よかん 夜間・休日しんりょう、救急車の利用のしかた、119番ではなすこと、救急車がついたら	
だい ぶ にんしん しゅつさん こそだ 第3部 妊娠・出産・子育て	
妊娠	27
にんしん 妊娠したかな？、母子健康手帳、コラム：予定日とは、妊婦健診、	
しんざつ こんなときには病院に行きましょう！、出産するばしょ、いえのちかくで受けられるサービス	
しゅつさん 出産	31
にほん 日本でのしゅうかん、入院～出産のながれ、とくべつな方法	
こそだ 子育て	31
しななければならないてづき、子どもの健診、よほうせつしゅ、母乳	
こ 子どもと事故	33
にほん コラム：日本のとくべつなしゅうかん	
だい ぶ かんせんしやう ひと びやう き 第4部 感染症（人にうつる病気）	37
かんせんしやう 感染症とは、コラム：感染症よりこわいもの、感染のものになるもの：病原体、感染のしかた（うつりかた）と 予防のしかた、	
てあろ コラム：手洗いやアルコールしょうどくはどうしてインフルエンザにいいの？、よくみられる感染症、日本にはない感染 症	
だい ぶ し こ 第5部 事故	
まずさいしよにしなければならないこと	45
けが人がいたら？、コラム：AEDについて	
こうつう し こ 交通事故	47
こうつうし こ こんな交通事故が多い！、交通事故にあつたら？、ちりょうにかかるお金、チャイルドシートについて、	
こうつう し こ コラム：日本の交通ルール、コラム：じばいせき保険とにんい保険	
し こどちゆう し こ ろうどうさいがい 仕事の中の事故（労働災害）	51
ろうどうさいがい 労働災害になるもの、うけられるサービス	
だい ぶ おんせん けんこう 第6部 温泉と健康	53
おんせん 温泉のききめ、温泉に入るときのマナー、こういとうきは温泉に入らないようにしましょう	
おんせん からだによい温泉のはいりかた、こんなはいりかたもあります、大分県の温泉	
し りやうへん 資料編	59
いりやうやう こしゅう おおいだけん ちめい よ かた ミニ医療用語集、大分県の地名（読み方のむずかしいもの）	

第1部 毎日の健康のために

何よりもまず大切なのは、「病気にならない」ことです。そのためには日ごろからの健康管理を心がける必要があります。日本にはいろいろなサービスがありますので、積極的に利用しましょう。

●地域で受けられる公共サービス

代表的なものを紹介します。くわしくは役場の窓口で確認してください。

市町村が行なっているサービス

◇住民健診

- ・総合健診（市民健診）

国民健康保険の加入者を対象にしています。料金は無料です（一部除く）。

（内容）身長・体重測定、血圧測定、視力検査、胸部レントゲン検査、血液検査（貧血、肝機能、腎機能、糖尿病因子など）、尿検査など

- ・骨粗しょう症検診

骨の密度を測定します。

- ・がん検診

市民を対象にしています。内容によって受けられる年齢や料金がちがいます。

（内容）・胃がん、子宮がん、乳がんなど。

*開催スケジュールは市町村役場の窓口か広報紙（日本語のみ）で確認してください。

◇母子保健事業

- ・母子健康手帳の交付
- ・訪問指導・相談
- ・乳幼児健康診査
- ・予防接種

*くわしくは「第3部 妊娠・出産・子育て」（26ページ）を見てください。

◇高齢者（介護・福祉）事業

- ・介護保険を使ったサービス
- ・健康手帳の交付
- ・高齢者インフルエンザ予防接種
- ・ボランティアなどによる家庭訪問

*市町村によってサービス内容はちがいます。

だい ぶ けんこう 第1部 まいにちの 健康

いちばん たいせつなのは「病^{びょう}気^きにならない」ことです。日本^{にほん}には そのための いろいろ
のサービスが あります。ぜひ つかってください。

● すんでいるところで うけられる サービス

おもなものを しょうかいします。くわしくは 役^{やく}場^ばで きいてください。

し ちやうそん 市町村の サービス

◇ けんこうしんさ

- ・ そうごうけんしん（しみんけんしん）

国民健康保険^{こくみんけんこう ほけん}に はいっている人^{ひと}が うけます。お金^{かね}はいりません（いるものも あり
ます）。

（内容） しんちょう・たいじゅう、けつあつ、しりよく（目^めの けんさ）、レントゲン、
血^ちのけんさ、おしっこ^しのけんさ など

- ・ 骨粗しょう症^{こつそ しょう しょう} けんしん

ほねが じょうぶか どうか けんさします。

- ・ がん けんしん

すんでいる 人は だれでも うけられます。ないようによって、ねだんが ちがいま
す。

（内容） ・ 胃がん、子宮がん、乳がんなど。

* スケジュールは 市役所・町役場か こうほうし（日本語）で わかります。

◇ しゅっさん こそだ ぼ し ほけん 出産・子育てのこと（母子保健）

- ・ 母子健康手帳^{ぼ し けんこう て ちやう}が もらえます。

- ・ 家にきてもらって そうだんを することが できます。

- ・ 赤ちゃんのけんしんが あります。

- ・ よほうせつしゅを うけられます。

* くわしくは 「第3部 妊娠・出産・子育て」（27ページ）を み てください。

◇ おとしよりのこと（介護・福祉）

- ・ 介護保険^{かい ご ほけん}の サービスを うけることが できます。

- ・ 健康手帳^{けんこう て ちやう}が もらえます。

- ・ インフルエンザの よほうせつしゅが うけられます。

- ・ ボランティアなどが 家にきて てつだいを してくれます。

* 市町村によって サービス内容は ちがいます。

市町村の問い合わせ先

	担 当	住 所	電話番号
おおいた し 大分市	おおいた し ほ けんしよ 大分市保健所	おおいた し に あげまち 大分市荷揚町6-1	097-536-2517 097-536-2516
べつふ し 別府市	ほ けん い りやう か 保健医 療 課	べつふ し かの の ぐちやう 別府市上野口町1-15	0977-21-1448（直通）
なかつ し 中津市	けんこう ほ けん か 健康保険課	なかつ し とよ だ まち 中津市豊田町14-3	0979-22-1170（直通）
ひ た し 日田市	ち い き ほ けん か 地域保健課	ひ た し かもじやうないまち ひ た し ぞうこう 日田市上 城 内町1-8 日田市総合 ほ けんふく し 保健福祉センターウエルピア内	0973-24-3000
さいき し 佐伯市	けんこうぞうしん か 健康増進課	さいき し ほうじま 佐伯市向島1-3-8	0972-23-4500（直通）
うすき し 臼杵市	ほ けんけんこう か 保健健康課	うすき し おおあざうすき 臼杵市大字臼杵72-1	0972-63-1111
つく み し 津久見市	けんこうすいしん か 健康推進課	つく み し みやもとちやう 津久見市宮本町20-15	0972-82-9523（直通）
たけ た し 竹田市	けんこうすいしん か 健康推進課	たけ た し おおあざあい 竹田市大字会々 1650	0974-63-4810（直通）
ぶん ことか だし 豊後高田市	こ ぞ だ けんこうすいしん か 子育て・健康推進課	ぶん ことか だし お だま ぼん ち 豊後高田市御玉114番地	0978-22-3100（内6414）
きつ き し 杵築市	けんこうちやうじほ 健康長寿あんしん課	きつ き し おおあざ いのお 杵築市 大字 猪尾 956	0978-64-2540
う さ し 宇佐市	けんこう か 健康課	う さ し おおあざうえだ 宇佐市大字上田1030-1	0978-32-1111
ぶん ことお の し 豊後大野市	けんこうふく し か 健康福祉課	ぶん ことお の し み え まちいちば 豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1001（内2127）
ゆ ふ し 由布市	けんこうぞうしん か 健康増進課	ゆ ふ し ゆ ふ いんちやうかわかみ 由布市湯布院 町 川上3738-1	0977-84-3111
くにきき し 国東市	し みんけんこう か 市民健康課	くにきき し くにききちやう た おか 国東市国東 町 田深297-12	0978-73-2450（直通）
ひめしまわら 姫島村	けんこうすいしん か 健康推進課	ひがしくにききぐんひめしまわら ぼん ち 東 国東郡姫島村1560番地の1	0978-87-2177
ひ じ まち 日出町	けんこうすいしん か 健康推進課	はや み ぐん ひ じ まち 速見郡日出町2974-1	0977-73-3130（直通）
このえまち 九重町	ふれあい生活課	く す ぐんこのえまちおおあざうしろ の がみ 玖珠郡九重町大字 後 野上17	0973-76-3838
く す まち 玖珠町	ふく し ほ けん か 福祉保健課	く す ぐんく す まちおおあざいわわろ 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1	0973-73-9130

※令和4年1月27日に杵築市の分を修正しました。

県が行なっているサービス

◇感染症に関すること

- ・エイズ抗体検査：希望の方は匿名でうけることができます。事前予約が必要です。
- ・インフルエンザ対策：相談窓口を開設しているほか、感染者の把握、統計などを行なっています。

◇難病に関すること

- ・治療費などの助成や、医療相談の対応を行なっています。

◇母子保健に関すること

- ・未熟児や、特定の病気に対する医療費の助成制度があります。

◇精神保健に関すること

- ・こころの相談

「ハートコムおおいた」や各保健所で面談と電話による相談をうけつけています。面談は

市町村の れんらくさき（じゅうしょ、TEL）

	たんとう	じゅうしょ	TEL
おおいた し 大分市	おおいた し ほ けんしよ 大分市保健所	おおいた し に あげまち 大分市荷揚町6-1	097-536-2517 097-536-2516
べつ ぶ し 別府市	ほ けん い りやう か 保健医 療 課	べつ ぶ し かみ の ぐちやう 別府市上野口町1-15	0977-21-1448（直通）
なかつ し 中津市	けんこう ほ けん か 健康保険課	なかつ し とよだ まち 中津市豊田町14-3	0979-22-1170（直通）
ひ た し 日田市	ち い き ほ けん か 地域保健課	ひ た し かみじょうないまち ひ た し ぞうこう 日田市上 城 内町1-8 日田市総合 ほ けんふく し 保健福祉センターウエルピア内	0973-24-3000
さい き し 佐伯市	けんこうぞうしん か 健康増進課	さい き し ほうじま 佐伯市向島1-3-8	0972-23-4500（直通）
うすき し 臼杵市	ほ けんけんこう か 保健健康課	うすき し おおあざうすき 臼杵市大字臼杵72-1	0972-63-1111
つく み し 津久見市	けんこうすいしん か 健康推進課	つく み し みやもとちやう 津久見市宮本町20-15	0972-82-9523（直通）
たけ た し 竹田市	けんこうすいしん か 健康推進課	たけ た し おおあざあい 竹田市大字会々 1650	0974-63-4810（直通）
ぶん こう たかだし 豊後高田市	こ ぞだ けんこうすいしん か 子育て・健康推進課	ぶん こう たかだし お だま ぼんち 豊後高田市御玉114番地	0978-22-3100（内6414）
きつ き し 杵築市	けんこうすいしん か 健康長寿あんしん課	きつ き し おおあざ いのお 杵築市 大字 猪尾 956	0978-64-2540
う さ し 宇佐市	けんこう か 健康課	う さ し おおあざうえだ 宇佐市大字上田1030-1	0978-32-1111
ぶん こう おおの し 豊後大野市	けんこうふく し か 健康福祉課	ぶん こう おおの し み え まちいちば 豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1001（内2127）
ゆ ふ し 由布市	けんこうぞうしん か 健康増進課	ゆ ふ し ゆ ふ いんちやうかわかみ 由布市湯布院 町 川上3738-1	0977-84-3111
くにきき し 国東市	し めんけんこう か 市民健康課	くにきき しくにききやう た おか 国東市国東 町 田深297-12	0978-73-2450（直通）
ひめしまわら 姫島村	けんこうすいしん か 健康推進課	ひがしくにききぐんひめしまわら ぼんち 東 国東郡姫島村1560番地の1	0978-87-2177
ひ じ まち 日出町	けんこうすいしん か 健康推進課	はや み ぐん ひ じ まち 速見郡日出町2974-1	0977-73-3130（直通）
このえまち 九重町	ふれあい生活課	く す ぐん このえまちおおあざうしろ の がみ 玖珠郡九重町大字 後 野上17	0973-76-3838
く す まち 玖珠町	ふく し ほ けん か 福祉保健課	く す ぐん く す まちおおあざいわわろ 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1	0973-73-9130

※令和4年1月27日に杵築市の分を修正しました。

けん
県の サービス

・エイズの けんさ

なまえを ださないで けんさを うけることが できます。よやくが ひつようです。

・インフルエンザ

そうだんに のって もらうことが できます。

・難病（とくべつな 病気）のこと

ちりょうの お金を だしてもらえることが あります。

・赤ちゃんの こと

うまれた 赤ちゃんに 問題が あったとき、ちりょうの お金を だしてもらえることが あります。

・こころの問題

「ハートコムおおいた」や 保健所で そうだんが できます。ちょくせつ あって

予約が必要です。

◎ハートコムおおいた

〒870-1155 おおいたけんおおいた し おおあざたまざわあざひらいし 大分県大分市大字玉沢字平石908番地

精神保健福祉相談電話：097-541-6290 こちらの電話：097-542-0878

地域別の保健所一覧

◎別府市、杵築市、日出町			
とうぶ ほけんしょ 東部保健所	べっぶ し おおあざつる み あざしもた い 別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511	別府総合庁舎
◎姫島村、日出町			
とうぶ ほけんしょ ち いきふくし しつ 東部保健所地域福祉室	はやみ ぐん ひ し まちあざに おうやま 速見郡日出町字仁王山3531-24	0977-72-2327	日出総合庁舎
◎国東市、姫島村			
とうぶ ほけんしょ くにさき ほけん ぶ 東部保健所国東保健部	くにさき しくにさきちやうあんこくじ 国東市国東 町 安国寺786-1	0978-72-1127	国東総合庁舎
◎臼杵市、津久見市			
ちゅうぶ ほけんしょ 中部保健所	うすき し おおあざうすきあざすさき 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171	
◎由布市			
ちゅうぶ ほけんしょ ゆふ ぶ ほけん ぶ 中部保健所由布保健部	ゆふ し しょうないちやうかきはる 由布市 庄内 町 柿原337-2	097-582-0660	
◎佐伯市			
なんぶ ほけんしょ 南部保健所	さいきし ほうじま 佐伯市向島1-4-1	0972-22-0562	
◎竹田市、豊後大野市			
ほうふ ほけんしょ 豊肥保健所	ぶんご おおの し み え まちいちば 豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162	
◎日田市、九重町、玖珠町			
せいふ ほけんしょ 西部保健所	ひ た し た し ま 日田市田島2-2-5	0973-23-3133	
◎九重町、玖珠町			
せいふ ほけんしょ ち いきふくし しつ 西部保健所地域福祉室	く す ぐん く す まち おおあざつかわき 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1	0973-72-9522	玖珠総合庁舎
◎中津市、宇佐市			
ほくぶ ほけんしょ 北部保健所	なかつ し ちゅうおうまち 中津市 中央町1-10-42	0979-22-2210	
◎豊後高田市			
ほくぶ ほけんしょ ぶんご たかだ し ほけん ぶ 北部保健所豊後高田保健部	ぶんご たかだ し これながまち 豊後高田市是永町39	0978-22-3165	高田総合庁舎

コラム：結核に注意！

結核はエイズ、マラリアとともに世界の三大感染症と呼ばれる病気です。しかし、早期発見することで治すことが期待できます。2週間以上咳が続く場合は、受診して胸部レントゲン検査や痰（たん）の検査を受けるようにしてください。

そうだんをする ばあいは ややくが いります。

◎ハートコムおおいた

〒870-1155 ^{おおいたけん} 大分県 ^{おおいた し} 大分市大字 ^{たまざわ} 玉沢 ^{あざひらし} 字平石 ^{ばん ち} 908番地

ふくし そうだん：097-541-6290 ころのでんわ：097-542-0878

^{ほ けんしよ}
保健所の れんらくさき（じゅうしよ、TEL）

◎別府市、杵築市、日出町			
^{とう ぶ ほ けんしよ} 東部保健所	^{べつ ぶ し おおあづつる み あざしも た い} 別府市大字鶴見字下田井14-1	0977-67-2511	^{べつ ぶ そうごうちょうしや} 別府総合庁 舎
◎姫島村、日出町			
^{とう ぶ ほ けんしよ ち いきふくし しつ} 東部保健所地域福祉室	^{はやみ ぐん ひ し まちあざに おうやま} 速見郡日出町字仁王山3531-24	0977-72-2327	^{ひ し そうごうちょうしや} 日出総合庁 舎
◎国東市、姫島村			
^{とう ぶ ほ けんしよ くにさき ほ けん ぶ} 東部保健所国東保健部	^{くにさき し くにさきちやうあんこじ} 国東市国東 町 安国寺786-1	0978-72-1127	^{くにさきそうごうちょうしや} 国東総合庁 舎
◎臼杵市、津久見市			
^{ちゅう ぶ ほ けんしよ} 中部保健所	^{うすき し おおあづう すきあざ すさき} 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171	
◎由布市			
^{ちゅう ぶ ほ けんしよ ぶ ふ ほ けん ぶ} 中部保健所由布保健部	^{ぶ ふ し しやうないちやうかきはる} 由布市 庄内 町 柿原337-2	097-582-0660	
◎佐伯市			
^{なん ぶ ほ けんしよ} 南部保健所	^{さいきし ほうじま} 佐伯市向島1-4-1	0972-22-0562	
◎竹田市、豊後大野市			
^{ほう び ほ けんしよ} 豊肥保健所	^{ぶん ご おおの し み え まちいちば} 豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162	
◎日田市、九重町、玖珠町			
^{せい ぶ ほ けんしよ} 西部保健所	^{ひ た し た し ま} 日田市田島2-2-5	0973-23-3133	
◎九重町、玖珠町			
^{せい ぶ ほ けんしよ ち いきふくし しつ} 西部保健所地域福祉室	^{く す ぐん く す まち おおあづつかわき} 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1	0973-72-9522	^{く す そうごうちょうしや} 玖珠総合庁 舎
◎中津市、宇佐市			
^{ほく ぶ ほ けんしよ} 北部保健所	^{なか つ し ちゅうおうまち} 中津市 中央町1-10-42	0979-22-2210	
◎豊後高田市			
^{ほく ぶ ほ けんしよ ぶん ご たか だ ほ けん ぶ} 北部保健所豊後高田保健部	^{ぶん ご たか だ し これながまち} 豊後高田市是永町39	0978-22-3165	^{たか だ そうごうちょうしや} 高田総合庁 舎

^{けっかく}
コラム：結核にちゅうい！

結核は エイズ、マラリアとともに ^{さんだいかんせんしやう} 三大感染症と ^よ 呼ばれる ^{びやう き} 病気です。しかし、
はやくみつけると ^{しやうかん い じやう} なおる かのうせいが たかくなります。2週間以上 ^{びやういん} せきがつ
づくときは、病院にいて、けんさを ^{びやういん} して もらいましょう。

● 社会保障

病気などによって、生活に支障がおこった場合に受けられるサービスを「社会保障」といいます。外国人の場合、受けられるサービスの一部に制限がある場合があります。

公的健康保険

日本では、すべての国民が何らかの公的医療保険に加入する『国民皆保険制度』が採用されています。公的健康保険に加入すると、医療費の一部(多くの場合30%)の負担ですみ、自己負担の最高額を超えると支払ったお金が戻ってきます。これらのシステムは加入者が支払う保険料によって運営されています。会社で働く人(およびその家族)が加入する『社会保険』と、自営業者や退職者などが加入する『国民健康保険』に分けることができます。

◇社会保険

国籍や在留資格にかかわらず、雇用されている人が入る保険です。アルバイトでも加入できる場合があります。保険料は給料からあらかじめ差し引かれます。

◇国民健康保険

社会保険に加入していない人のための保険です。外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること
- ・1年以上の在留期間があること(留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます)

保険料は各自で市町村役場に支払います。

保険がきくもの、きかないもの

保険がきくもの	保険がきかないもの
通常の診察、医療処置、手術、薬や治療材料、在宅療養および看護、入院および看護(食事は別)	美容整形、健康診断、予防接種(子どもの指定予防接種はのぞく)、 正常分娩、経済上の理由による人工妊娠中絶業務に起因するけがや病気(労災保険の対象です) 交通事故(自賠責保険の対象です)

介護保険

介護保険とは、高齢者が介護を必要とする状態になっても、できる限り自分の家で自立した日常生活が送れるように、介護サービスなどを提供するシステムです。介護保険の加入対象は、65歳以上の人と、公的医療保険に加入している40歳から64歳までの人です。

介護保険を利用するためには、市町村役場に申し出て要介護認定を受ける必要があります。

外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること

● 社会保 障

病 気などで、問題が おこったとき、うけられる サービスを 「社会保障」といいます。
外国人も つかえるものと そうでないものがあります。

公的健康保険

日本では、みんなが保険にはいらないと なりません。保険にはいると、病院で ちりょうを したときに ぜんたいの 30%の ねだんを はらうだけで すみます。また、ちりょうの ねだんが たくさんかかると お金がかえってくる ことがあります。保険の システムは 毎月 はらう 保険料によって ささえられています。保険には、『社会保険』と『国民健康保険』の 2しゅるいがあります。

◇社会保険

会社で はたらいにいる人が はいります。アルバイトでも 入れる ことがあります。保険料（お金）は 給料から さしひきされます。

◇国民健康保険

社会保険に はいっていない人のための 保険です。外国人の場合、じょうけんが あります。

- ・外国人登録をしていること
- ・1年以上のビザがあること

保険料は 自分で はらいにいきます。

保険がきくもの、きかないもの

保険がきくもの	保険がきかないもの
しんさつ、しゅじゅつ、くすり、ほうた いやばんそうこうなど、ざいたくかんど、 にゅういんかんど	びようせいけい、けんしん、よほうせつ しゅ、出産、ちゅうぜつ（赤ちゃんをおろ す） しごとと かんけいのある けがや 病 気（労災です）、こうつうじこ

介護保険

としをとっても、できるだけ自分の家で 生活できるように いろいろな サービスが あります。40さいになったら、健康保険と いっしょに、介護保険にも はいります。介護保険で サービスを うけたいときは、市役所（町役場）でもうしこみ、「要介護認定」をうけなければ なりません。

外国人は、じょうけんがあります。

- ・外国人登録をしていること

- ・ 1年以上の在留期間があること（留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます）

◇介護保険で受けられる主なサービス

- ・ 訪問サービス（生活援助、入浴援助、リハビリテーションなど）
- ・ 通所サービス（食事・入浴介助、機能訓練、リハビリテーションなど）
- ・ 入所サービス（特別養護老人ホーム、グループホームなど）

生活保護

経済的に生活が苦しくなった場合、最低限度の生活を保障するために、生活保護の申請をすることができます。生活の実態などの審査を受けて、必要であると認められれば給付を受けられます。

外国人の場合は、在留資格上の制限があります（永住者、定住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等）。窓口は市町村の福祉事務所または福祉担当課です。

●多言語による情報

インターネットのサイトには、多言語で医療や健康に関する情報をのせているものがあります。地域の情報と合わせて利用してみましょう。

◇全国版のサイト

- ・ 多言語生活情報（自治体国際化協会）
生活に関する情報が豊富にあります。全13言語。
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- ・ 多言語問診票（ハーティ港南台、神奈川県国際交流財団）
病院を受診するときに使える問診表が、診療科目ごとにダウンロードできます。全15言語。
www.k-i-a.or.jp/medical/
- ・ 多言語版救急時情報収集シート（多文化共生センターひょうご）
急な病気やけがで救急車を呼びたいときに使える指さし式の用語集。全20言語。
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇大分県内のサイト

- ・ 大分市（英語、中国語、韓国語）
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- ・ 別府市（英語、中国語、韓国語、イタリア語）
<http://www.city.beppu.oita.jp/>

- ・ 1 年^{ねん い じょう}以上のビザがあること

◇介護保険^{かいご ほけん}の サービス

- ・ いえに^き 来てもらう サービス (せいかつの てつだい、おふろ、リハビリテーションなど)
- ・ しせつに かよってつかう サービス (しょくじ、おふろ、リハビリテーションなど)
- ・ しせつに ずっと入ってつかう サービス (とくべつよう ころうじん 特別養護老人ホーム、グループホームなど)

せいかつ ほ ぐ 生活保護

生活する お金^{かね}が 足りない^たときに、もうしこむことができます。もし、ひつようであると みとめられれば、毎月^{まいつき} きまったお金^{かね}が もらえます。

外国人^{がいこくじん}は ビザのしゅるいに よって うけられる人^{ひと}と うけられない人^{ひと}が あります。くわしいことは、市町村^{しちょうそん}の 福祉事務所^{ふくし じむしょ} にきいてください。

●がいこくじん 外国人むけの ホームページ

外国人^{がいこくじん}が 日本^{にほん}の情報^{じょうほう}を するための ホームページがあります。

◇ぜんこく きょうつう

- ・ 多言語生活情報^{た げん ご せいかつじょうほう} (自治体国際化協会^{じ ち たいこくさい か きょうかい})

たくさんの じょうほうが のっています。

<http://www.clair.or.jp/tagengo/>

- ・ 多言語問診票^{た げん ご もんしんひょう} (ハーティ港南台、神奈川国際交流財団^{こうなんだい か な がわけんこくさいこうりゅうざいだん})

病院^{びょういん}でつかえる 「問診票^{もんしんひょう}」を いろんなことばで ダウンロードできます。

www.k-i-a.or.jp/medical/

- ・ 多言語版救急時情報収集シート^{た げん ご ばんきゅうきゅう じ じょうほうしゅうしゅう} (多文化共生センターひょうご^{た ぶん か きょうせい})

救急車^{きゅうきゅうしゃ}を よびたいときに つかえる 用語集^{ようご しゅう}。

<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇おおいたけん じょうほう 大分県の情報

- ・ 大分市^{おおいた し} (英語^{えいご}、中国語^{ちゅうごくご}、韓国語^{かんこくご})

<http://www.city.oita.lg.jp/>

- ・ 別府市^{べつ ふ し} (英語^{えいご}、中国語^{ちゅうごくご}、韓国語^{かんこくご}、イタリア語^い)

<http://www.city.beppu.oita.jp/>

第2部 病気・けがの場合

● 診察を受けたいとき

医療機関の選び方

医療機関は、規模によって「病院」と「診療所（クリニック）」に分けることができます。症状の軽いときにはまず診療所を受診し、入院や手術が必要になれば病院を紹介されるのが一般的です。ふだん受診する「かかりつけ医」を決めておくと、かかった病気や検査に関するデータがひとつにまとまっているので、効率よく診療を受けることができます。また、病気の早期発見が期待できます。

診察を受けるときに必要なもの

- ◇健康保険証 *健康保険については第1部（12ページ）に詳しいことが載っています。
 - ・初診のときには必ず提示する必要があります。
 - ・2回目以降は、必要に応じて提示を求められます。なるべく毎回持っていくほうがよいでしょう。
- ◇現金
 - ・クレジットカードが使える場合もありますが、念のためいくらかの現金を持っていきましょう。
- ◇紹介状（あれば）
 - ・大きい病院（200床以上）では、紹介状なしの受診は「非紹介患者加算」を負担することがあります（1000～5000円程度、病院により異なる）。
- ◇今のんでいる薬（あれば）
 - ・日本に来る前からのんでいる場合、薬の名前が日本とちがう場合があります。できればパッケージも持っていきましょう。

診療科目

日本では、患者さん自身がどの科を受けるかを決めます。代表的な科目を紹介します。病院によって扱う科目や曜日がちがいますので、事前に確認しましょう。

診療科目	内 容	扱う主な病気
内科	身体の内部に関する病気を扱います。規模の大きい病院では、消化器（胃、腸など）、循環器（心臓など）、内分泌（糖尿病など）、呼吸器（肺、気管支など）などの専門に分かれていることが一般的です。	かぜ、胃腸炎、高血圧、糖尿病、肝炎など
外科	けがや手術を必要とする病気を扱います。	虫垂炎（盲腸）、がん（手術が必要な場合）、胆石など
整形外科	骨や関節、筋肉の病気やけがを扱います。 *二重まぶたや、脂肪吸引の手術をするのは「美容外科」です。	骨折、ねんざ、腰痛など

第2部 病気・けがのとき

●しんさつを うけたいとき

病院の えらびかた

おおきさによって「病院」と「しんりょうじょ（クリニック）」の 2しゅるいがあります。かるい 病気の ときには まず しんりょうじょに 行って、にゅういんやしゅじゅつが ひつようになれば おおきい病院に かかります。いつも行く しんりょうじょを きめておくと けんさのけっかなどが ひとつにまとまっているので べんりです。

しんさつに もって行くもの

◇健康保険証（けんこうほけんしょう）第1部（13ページ）もみてください。

- ・はじめて 行くときには かならず いります。
- ・2かいめより あとは ひつようであれば 受付で みせることができます。なるべく いつも もって行くように しましょう。

◇お金（かね）（現金）

- ・クレジットカードが 使えることも ありますが、お金を もって行くほうが よいです。

◇しょうかいじょう（あれば）

- ・大きい 病院では、「しょうかいじょう」がないと、よぶんに お金がかかることがあります。（1000～5000円くらい、病院によって ちがいます）。

◇今のんでいるくすり（あれば）

- ・くすりの 名前が 日本と ちがうことがあります。できれば くすりが はいっていた いれものも もって行くほうがいいです。

しんりょう科目

日本では、どの科をうけるか 自分で決めます。下のひょうを さんこうに してください。

病院によって ちがいが あります。まえもって かくにんしましょう。

しんりょう科目	ないう	おもな病気
内科	いっぱんできな 病気を あつかいます。大きい病院では、いろいろな せんもんに わかれています。	かぜ、胃腸炎、高血圧、糖尿病、肝炎など
外科	けがをしたときや しゅじゅつが ひつようなときに かかります。	虫垂炎（盲腸）、がん（手術が必要の場合）、胆石など
整形外科	ほね、きんにくの病気やけがをあつかいます。 ＊かおやからだを きれいにするのは「美容外科」です。	骨折、ねんざ、腰痛など

眼科	眼やその周囲の病気を扱います。視力検査、眼鏡やコンタクトレンズの調整もできます。 *コンタクトレンズの購入に保険はききません。	近視、白内障、老眼、結膜炎など
耳鼻咽喉科	耳、鼻、のどの病気のほか、めまいに関する病気も扱います。聴力検査、補聴器の調整もできます。	中耳炎、鼻炎、花粉症（鼻水がでるとき）、難聴など
皮膚科	皮膚病や皮膚表面の症状などを扱います。	皮膚炎、いば、にきび、うおのめ、あざなど
産婦人科	子宮や卵巣など、女性特有の病気や、妊娠・出産を扱います。避妊用の薬や器具の処方も行なっています。 *乳がんは外科で扱っています。	子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、不妊症など
小児科	子どもの病気全般を扱います。また、予防接種や乳幼児健診も行なっています。18歳まで受診することができます。	（子どもの）かぜ、ぜんそく、はしか、アトピー性皮膚炎、そけいヘルニアなど
泌尿器科	腎臓や膀胱の病気、前立腺など男性生殖器の病気を扱います。	膀胱炎、腎炎、腎結石、前立腺肥大など
脳神経外科	頭部の大きなけがや、脳やその周辺の病気を扱います。	脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など
精神科	不安、うつ、不眠などの症状を伴う病気を扱います。カウンセリングを行なっているところもあります。	統合失調症、うつ病、ストレス障害、認知症など

診察の流れ

日本の病院では、予約をとることはあまり一般的ではありません。診療時間内なら好きなときに受診できますが、反面、待ち時間が長くなる傾向があります。

診察のだいたいの流れは以下のとおりです。通訳者といっしょの場合は、最初に申し出ておきます。

1) 診察手続き

- ・受付で診察券と診療記録を作ります。

2) 診療科へ移動する

- ・手続きが済んだら、診察を申し込んだ科に移動します。

3) 診療科での手続き

- ・紹介状や他の病院での検査結果などがある場合は、このときに提出します。
- ・問診票を渡されますので、それに記入をします。

4) 待ち合い

- ・診察は原則として受付順です。自分の番号や名前が呼ばれるまで待ちましょう。

5) 診察を受ける

- ・必要に応じて検査や処置などがあります。また、診療科によって特有の診察方法があります。

がん か 眼科	め と そのまわりの びょうき 病気を あつかいます。めが ねや コンタクトレンズを つけたいときにも か かります。 *コンタクトレンズを か 買うときに ほけん 保険はききませ ん。	きん し はくないしょう ろうがん けつまく 近視、白内障、老眼、結膜 炎など
じ び いんこう か 耳鼻咽喉科	みみ はな のどの びょうき 病気のほか、めまいがするときにも かかります。きこえのけんさも できます。	ちゅうじ えん び えん か ふんしょう はな 中耳炎、鼻炎、花粉症（鼻 水がでるとき）、難聴など
ひ ふ か 皮膚科	ひふ（からだの ひょうめん）の びょうきを あ つかいます。	ひ ふ えん 皮膚炎、いば、にきび、う おのめ、あざなど
さん ふ じん か 産婦人科	しきゅうや らんそうなど、おんな ひと 女の人が かかる びょう きを あつかいます。にんしん しゅっさん 妊娠・出産、ふにんちりょう （妊娠したいとき）にもかかります。 *乳がんは外科です。	し きゅう きんしゅ し きゅう ないまくしょう 子宮筋腫、子宮内膜症、 こうねん き しょうがい ふ にんしょう 更年期障害、不妊症など
しょう に か 小児科	こ ども の びょうき 病気をあつかいます。よほうせつしゅや こ ども の けんしんも できます。	こ （子どもの）かぜ、ぜんそ く、はしか、アトピー性皮 ふ えん 膚炎、そけいヘルニアなど
ひ にょう き か 泌尿器科	おしっこに かんけい のある びょうき 病気や、ぜんりつせんな ど おとこ ひと の人が かかる びょうき 病気をあつかいます。	ぼうこう えん じん えん じん けつせき ぜん 膀胱炎、腎炎、腎結石、前 りつせん ひだ い 立腺肥大など
のうしんけい げ か 脳神経外科	あたま 頭の けがや びょうき 病気を あつかいます。	のうしゅけつ のうこうそく まく か 脳出血、脳梗塞、くも膜下 しゅけつ 出血など
せいしん か 精神科	ふ あん 不安、うつ、ねむれない など、こころの問題を あつかいます。カウンセリングをしているところも あります。	とうごうしつちょうしょう うつ びょう 統合失調症、うつ病、スト レス障害、認知症など

しんさつの ながれ

日本の病院では、よやくして 行くことは あまりありません。このため、すきなときに
行けませんが、まち時間が ながくなることも あります。

しんさつの ながれは 下のとおりです。つうやくと いっしょのときは、そのことを
はじめにいっておきましょう。

1) もうしこみ

・受付で 診察券と カルテを つくります。

2) しんりょう科へ 行く

・しんさつを もうしこんだところに 行きます。

3) しんりょう科での もうしこみ

・しょうかいじょうなどを だします。

・問診票に ひつようなことを かきます。

- ・診察が終わったら、病名や治療法についての説明を受けます。薬が必要な場合は処方されます。
- ・診断書が必要な場合は申し出てください（数日かかることがあります）。

6) 会計

- ・現金のほか、クレジットカードや銀行振込みが利用できる病院もあります。

7) 薬局

- ・会計で伝票をもらったら、それと引き換えに薬局窓口で薬を受け取ります。
- ・処方箋を持って、病院の外の薬局に買いに行くこともあります。これを「院外薬局」といいます。院外薬局の場合、処方箋の有効期間は発行日を含めて4日間です。

●薬について

基本的な注意点

薬には、大きく分けて内服薬（のみ薬）、外用薬（ぬったり、はったりする薬）、注射薬（注射して使う薬）があります。受け取るときにどのような使い方をするのか確認し、正しく使いましょう。

薬はそれぞれの人の症状や体格に合わせて、内容や量が決められています。人にあげたり、人からもらったりすることは思わぬ症状の原因になります。絶対にやめましょう。

薬をのむタイミング

説明書によく書いてあるのは次のようなものです。薬によってちがうので必ず確認しましょう。

◇食後

- ・食事をとった後約30分以内にのみます。
- ・朝・昼・夕の3回か、朝・夕の2回が一般的です。
- ・朝食を食べる習慣のない人も、少し何か食べるか飲んでからのむようにしましょう。

◇食間

- ・「食事と食事の間」という意味で、食後2時間くらいたってからのみします。

◇食前

- ・食事をとる直前（空腹時）にのみします。

◇眠前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前にのみします。

◇頓用（頓服）

- ・症状に応じてのみします。

（例）熱があるとき、痛いとき、眠れないとき、咳がでるとき、便秘のとき、下痢のときなど

外用薬のいろいろ

名前によって使い方がちがいます。まちがいがやすいものもあるので注意しましょう。

◇軟膏・クリーム

4) まちあい

・しんさつは ^{うけつけ}受付をしたじゅんに ^{じぶん}自分の ^{なまえ}名前や ^{ばんごう}ばんごうが ^{よばれる}よばれるまで まちましょう。

5) しんさつを うける

・けんさなどを ^{する}することも ^{あります}。

・しんさつが ^{おわったら}おわったら ^{びょうき}病気の ^{なまえ}名前や ^{ちりょう}ちりょうについて ^{せつめい}せつめいが ^{あります}。
^{くすり}くすりを ^{だされる}だされることも ^{あります}。

・「しんだんしょ」が ^{いる}いるときは ^{もうしこ}もうしこみます。(ひにちが ^{かかる}かかることが ^{あります}ありま
す)

6) かいけい

・^{げんきん}現金のほか、クレジットカードや ^{ぎんこう}ぎんこう ^{ふりこみ}ふりこみが ^{できる}できる ^{びょういん}病院も ^{あります}。

7) やつきよく

・^{かいけい}会計でくすりの「でんぴょう」を ^{もらったら}もらったら、それをもって ^{やつきよく}やつきよくの ^{まどぐ}まどぐ
ちで ^{くすり}くすりをもらいます。

・「しよほうせん」をもって、^{びょういん}病院の ^{そと}外のやつきよくで ^{かう}かうこともあります。これを「い
んがいやつきよく」といいます。いんがいやつきよくの場合、4日以内に ^{くすり}くすりをひ
きかえることが ^{ひつよう}ひつようです。

●くすりについて

ちゅういてん

くすりには、大きくわけて「のんでつかう くすり」、「ぬったり、はったりして ^{つかう}つかう
くすり」、「ちゅうしゃしてつかう くすり」があります。くすりを ^{もらう}もらうときには、か
ならず ^{つかいかた}つかいかたをおしえてもらいましょう。くすりは ^{それぞれ}それぞれの人に ^{あわせて}あわせて ^{ない}ない
ようが ^{ちがいます}ちがいます。つかいかたを ^{まちがえ}まちがえと ^{よけい}よけいに ^{びょうき}病気が ^{わる}わるなるこ
とも ^{あります}あります。

くすりを ^{ひと}人に ^{あげ}あげたり、^{もら}もらったりすることは ^{ぜったい}ぜったいに ^{やめ}やめましょう。

くすりをのむタイミング

^{せつめい}せつめいしょも ^{よく}よく ^{よみ}よみましょう。

◇食後

・ごはんをたべたあと、^{30分}30分くらいまでの ^{あいだ}あいだに ^{のみ}のみます。
・あさ・ひる・よるの ^{3回}3回 または、あさ・よるの ^{2回}2回が ^{いっぱん}いっぱんてきです。
・ごはんをたべないときも、すこしなにかの^ののから、くすりをのむようにしましょう。

◇食間

・「ごはんをたべてから、つぎのごはんを ^{たべる}たべるまでの ^{あいだ}あいだ」といういみです。

・ごはんをたべたあと、2時間くらいたってから ^{のみ}のみます。

◇食前

・ごはんをたべる ^{すぐまえ}すぐまえ (おなかが ^{すいて}すいているとき) に ^{のみ}のみます。

- ・皮膚や粘膜などに直接塗ります。

◇貼り薬

- ・指示された場所に貼ります。
- ・傷が治るのを助ける薬のほかに、皮膚から吸収させて全身に作用するものもあります。

◇湿布

- ・直接貼るものと、軟膏状の薬をガーゼなどに塗って皮膚にあてるものなどがあります。

◇点眼・点鼻・点耳

- ・点眼は眼に、点鼻は鼻に、点耳は耳にたらして使う薬です。
- ・左・右・両側のどこに使うか確認して使いましょう。

◇坐薬

- ・肛門や膣などに挿入して使う薬です。
- ・内服薬のような形をしているものもあります。まちがえてのまないように気をつけましょう。
- ・室温で溶けやすい薬（痛み止めの坐薬など）は、冷蔵庫など温度の低いところで保管します。

薬剤師の役割

薬剤師は薬を扱う専門家です。薬局には必ず薬剤師がおり、薬の効果や副作用、のみ方の注意点など、いろんな相談に対応してもらえます。わからないことがあれば遠慮せずにたずねてみましょう。

日本では薬剤師が診察や注射をすることは認められていません。

●夜間・休日の場合

夜間・休日診療

病院も診療所も、夜遅くや休日には通常の診療をしていません。その場合、夜間・休日担当医のいる病院に行くことになります。担当医は交替制で、地域によって決まっています。

県内の夜間・休日担当医は「おおいた医療情報ほっとネット（<http://iryo-joho.pref.oita.jp/>）から検索することができます（日本語のみ）。また新聞（地方版のページ）にものっています。

専門外の医師が担当することもあり、また、十分な検査などできない場合もありますので、なるべく診療時間内に受診することを心がけましょう。

救急車の利用のしかた

急な病気やけがで、自力で病院に行くことができないときは、救急車（電話番号：119）を呼んで、病院まで搬送してもらうことができます。通話料や救急車の利用は無料ですが、搬送先の病院では診療費がかかります。

救急車の台数には限りがあります。緊急性の高い人のところに迅速に行けるよう、ほんと

◇^{みんぜん}眠前（ねるまえ）

- ・よる、ねる^{ふん}30分くらいまえに のみます。

◇^{とんよう とんぶく}頓用（頓服）

- ・ひとつような ときに のみます。

（れい）ねつがあるとき、いたいとき、ねむれないとき、せきがでるとき、べんぴ、げり

^{がいようやく}

外用薬（のまないくすり）

まちがいやすいものもあるので ちゅういしましょう。

◇なんこう・クリーム

- ・ぬってつかいます。

◇はりぐすり

- ・はってつかいます。
- ・はったところにきくくすりや からだぜんたいに きくくすりも あります。

◇しつぶ

- ・そのまま はるものと、なんこうを ガーゼなどに ぬって、ひふに あてるものがあります。

◇^{てんがん てん び てん じ}点眼・点鼻・点耳

- ・点眼は ^{てんがん}目に、点鼻は ^{はな}鼻に、点耳は^{てん じ}耳に ^{みみ}たらしつつかうくすりです。
- ・^{ひだり みぎ}左・右・^{りょうがわ}両側の どこにつかうか たしかめてから つかいましょう。

◇^{ざやく}坐薬

- ・こうもん（おしりのあな）や、ちつ（あかちゃんがうまれるときのとおりみち）などに いれてつかうくすりです。
- ・のみぐすりのような かたちをしているものも あります。まちがえて のまないように ^き気をつけましょう。
- ・おんどが ^{ざやく}たかいと とけやすいくすり（いたみどめの坐薬など）は、れいぞうこなど おんどのひくいところに おいておきます。

^{やくざいし}

薬剤師のこと

やくざいしは くすりの せんもんかです。やつきよくにいて、くすりののみかたや ききめなど、いろんな そうだんをきいてくれます。わからないことがあれば たずねてみましょう。

日本では ^{にほん}やくざいしが しんさつや ちゅうしゃを することは できません。

●^ひよる・やすみの日

^{や かん きゅうじつ}夜間・^{びょういん}休日しんりょう

病院もしんりょうじょも、よるおそくや やすみの日^ひには あいていません。そのときには、^{や かん きゅうじつ}夜間・休日^{びょういん}に しんさつをしている病院に いきます。大分県の^{おおいだけん}夜間・^{や かん きゅうじつ}休日^いのお医

うに必要なかどうか考えてから利用しましょう。

119番で話すこと

- ・電話をかけるとまず「火事ですか、救急ですか」と聞かれますので、「救急です」と答えましょう（119番は消防（火事）と救急の両方に対応しています）。
- ・どんなことが起こったかを具体的に説明します。

例：車にはねられた、高いところから落ちた、急に意識を失って倒れた、大量に出血している

- ・患者の人数とおおよその年齢（子ども、大人、老人など）を告げます。
- ・今いる場所はどこかを説明します。外にいて、今いる場所がわからないときは、近くが目印になる建物などを説明しましょう。

＊救急車を呼んでから現場に到着するまでの時間は、約7～8分です。可能であれば誰かがわかりやすい場所に出て救急車を誘導しましょう。

救急車が到着したら

- ・救急隊員に状況や、救急車が来るまでに行なった応急処置などを説明します。
- ・必要に応じて救命処置をしますので、救急隊員の指示に従ってください。
- ・搬送先の病院を決めてから出発します。状況を説明できる人が付き添ってください。
- ・かかりつけ医がある場合は、名前を救急隊員に伝えてください。

者^{しゃ}さんは「おおいたいりょうじょうほうほっとネット (<http://iryo-joho.pref.oita.jp/>) から しらべることが できます (日本語^{にほんご}だけです)。しんぶんの ちほうばんにも のっています。

しょうじょうにあった お医者^{いしや}さんが かならずいるとは かぎりません。できるだけ
うけつけの 時間^{じかん}内^{ない}に行^いきましょう。

救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しや}の利用^{りよう}のしかた

きゅうな 病気^{びやうき}や けがで、自分^{じぶん}で 病院^{びやういん}に 行^いくことが できないときは、きゅうきゅうしゃ (TEL: 119) をよんで、病院^{びやういん}までつれていってもらいます。でんわだいは かかりません。

119番^{ばん}ではなすこと

- ・電話^{でんわ}をかけると まず「かじですか、きゅうきゅうですか」と聞^きかれますので、「きゅうきゅうです」とこたえましょう (119ばんは かじと きゅうきゅうの りょうほうのしごとを しています)。
- ・なにがおこったか、おちついて はなします。
例^{れい}：車^{くるま}にはねられた、たかいところからおちた、たおれた、ちがでている
- ・にんずうや ねんれい (こどもかおとなか) を はなします。
- ・きてほしい ばしょを はなします。外^{そと}にいて、今^{いま}いるばしょが わからないときは、ちかくにある わかりやすい たてものなどを いってみましょう。
* 救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しや}が くるまでの 時間^{じかん}は、7～8分^{ふん}です。できれば、だれかが そとにでて わかりやすいばしょで 救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しや}をまちましょう。

救^{きゅう}急^{きゅう}車^{しや}がついたら

- ・きゅうきゅうたいいんに これまでのようすや、やったことなどを せつめいします。
- ・手^て伝^{つた}いが ひつようであれば きょうりよく してください。
- ・行^いく病院^{びやういん}を きめてから しゅっぱつします。これまでのようすを せつめいできる人^{ひと}が いっしょに来てください。
- ・いつも 行^いっている 病院^{びやういん}があれば、その病院^{びやういん}の 名^な前^{まえ}を きゅうきゅうたいいんに おしえてください。

第3部 妊娠・出産・子育て

日本の母子保健サービスは、妊娠から子育ての時期にかけて、いろいろなものがあります。制度をよく理解して、上手に利用しましょう。

●妊娠

妊娠したかなと思ったら

- ・生理が1週間以上遅れている
- ・吐き気がして気分が悪い（特に朝起きたとき）
- ・腰がだるい
- ・乳房が張ってきた

以上のような症状があれば、妊娠している可能性があります。早めに産婦人科を受診して、妊娠に問題がないか確認をしましょう。（市販の妊娠検査薬で、事前に検査することもできます。）

母子健康手帳

妊娠の診断を受けたら、住んでいる市町村役場に行って母子健康手帳をもらいましょう。

◇母子健康手帳の役割

- ・妊娠中に受けた健診や、感染症の検査の結果、出産の状態を記録します。
- ・妊婦健診の公費負担券（受診券）がついており、健診にかかる費用負担が少なくなります。
- ・出生届を出したという公的な証明になります。

◇多言語の母子健康手帳

母子衛生研究会が、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、インドネシア語（いずれも日本語併記）の母子健康手帳を発行しています。個人で注文することもできますが、役所によっては取り寄せをしてくれるところもありますので、必要に応じて問い合わせてみましょう。

コラム：出産予定日とは

- ・出産予定日とは、もっとも最近あった生理の第1日目から数えて40週（280日）目のことです。必ずこの日に出産するわけではありません。
- ・検査の結果、途中で予定日を修正することがあります。

妊婦健診

妊婦健診で定期的に母子の健康状態をチェックし、必要があれば治療や保健指導を受けます。

◇受診回数

日本では、以下の回数が目安とされています。

第3部 妊娠・出産・子育て

日本は 妊娠や 出産のためのサービスが たくさんあります。
内容を よく 理解して、じょうずに 利用しましょう。

●妊娠

妊娠したかな？

- ・生理が おくれている
- ・はきけがする、気分がわるい（とくに あさ）
- ・こしが だるい
- ・おっぱいが はってきた

上のような しょうじょうが あれば、妊娠しているかもしれません。
産婦人科に 行って、かくにんを してもらいましょう。

母子健康手帳

母子健康手帳は 市町村の役場で もらえます。

◇こういうときにつかいます

- ・けんしんや けんさの けっか、出産の ことなどについて きろくします。
- ・けんしんの クーボンが ついていて、それを つかうと、ねだんが やすくなります。
- ・出生届を 出したという しょうめいに なります。

◇いろんなことばの母子健康手帳

えいご、ちゅうごくご、かんこくご、スペインご、ポルトガルご、タガログご、タイご、インドネシアごが あります。日本語も ついています。もらえるか どうか、役所で きいてみましょう。

コラム：予定日とは

- ・さいごに 生理が はじまった日から けいさんして 280日めのことです。
かならず この日に 出産するわけでは ありません。
- ・とちゅうで 予定日が かわることが あります。

妊婦健診

妊婦健診で お母さんと 赤ちゃんの しんさつを うけましょう。

◇回数

日本では、以下の回数が いっぱんてきです。

- ・24週までは 4週間に1回

- ・24週までは4週間に1回
- ・24週～36週までは2週間に1回
- ・36週以降は1週間に1回

*体調が悪いとき、相談したいことがあるときはこの限りではありません。

◇妊婦健診で行なうこと

- ・検査（尿と血圧は毎回、その他血液検査など）
- ・計測（体重、腹囲）
- ・診察
- ・相談、保健指導（必要なとき）

こんなときは早めに受診しましょう！

- ・出血がある
- ・下腹部が痛い
- ・おりものが多い
- ・むくみがひどい

これらの症状がみられたら、何か問題が起こっている可能性があります。妊婦健診の予定日でなくても、受診して異常の有無を確かめましょう。

出産の場所を決める

出産予定日が決まったら、早めに出産の場所を決めましょう。外国人の場合、日本で出産するか、国に帰って出産するかの2通りが考えられます。

◇日本で出産する場合

（よい点）同じ病院で継続して診察を受けるため、問題が起こっても早めに発見することができる。

病院などで、出産後も助け合える友だちができる。

（悪い点）日本語のコミュニケーションができないと、問題があったときに伝えるのがむずかしい。

◇出身国で出産する場合

（よい点）母親や親戚などが近くにいたので、頼りにすることができる。

（悪い点）長距離の移動をしなければならないため、リスクが大きい。

安静が必要になった場合、国に帰ることができなくなるおそれがある。

出身国から母親の呼び寄せができることもあります。その場合、ビザを申請しなければならないことがあるので、早めに準備を始める必要があります。

*ビザが必要かどうかは入国管理局などで確認しましょう。

地域で受けられるサービス

住んでいる市町村ごとに、母子保健に関するサービスが提供されています。ほとんどの場合無料ですが、外国語に対応しているところはほとんどありません。日本語がわかる人に頼むなどして問い合わせをしましょう。

◇母親学級（両親学級）

- ・妊娠中の過ごし方や出産の流れ、赤ちゃんのおふろの入れ方などを学ぶことができます。

- ・24週から36週まで 2週間に1回
- ・36週よりあと 1週間に1回

* ちょうしが悪いときは、多く行ってもかまいません。

◇妊婦健診で すること

- ・けんさ（おしっこ、けつあつ など）
- ・たいじゅうや、おなかのまわりのサイズをはかります
- ・しんさつ
- ・相談（ひつようが あれば）

こんなときは病院に行きましょう！

- ・ちがでている
- ・おなかのいたい
- ・おりものが多い
- ・手、足がきゅうにふとくなった

これらの しょうじょうが みられたら、はやめに 病院に 行きましょう。

出産するばしょ

予定日が きまったら、出産するばしょを きめましょう。

日本にするか、ふるさとの国にかえるか かんがえましょう。

◇日本で出産する

（いいところ）問題があったとき すぐに たいおうしやすい。ともだちが できる。

（わるいところ）日本語しか つうじない。

◇自分の国で出産する

（いいところ）お母さんや しんせきが ちかくにいるので あんしんできる。

（わるいところ）なにか 問題が あったときには、かえれなくなるかもしれない。

国から お母さんや おねえさんなどを よぶことができます。

ビザがいるかどうか たいしかん（りょうじかん）に かくにんしてください。

いえのちかくで やっている サービス

お金が いらないものが ほとんどです。

しかし、日本語だけなので、行きたいときは、日本語のわかる人に てつだってもらいましょう。

◇母親学 級

- ・出産のことや、赤ちゃんの おふろの入れ方などを ならいます。
- ・お父さんも いっしょに うけられることが あります。

◇家庭訪問

- ・助産師や 保健師が いえに来て、相談のつてくれます。
- ・くわしいことは 市 町 村の役場に きいてみてください。

- ・出産予定日の近い人が集団で受けます。子どもの父親もいっしょに受けられることがあります。

◇訪問指導

- ・助産師や保健師に家に来てもらって、妊娠や出産についての相談をすることができます。
- ・詳しくは市町村役場に問い合わせてください。

●出産

日本でのシステム

◇入院

- ・入院期間は出産後1週間くらいのところが一般的です。
- ・クリニックの場合ほとんどが個室ですが、大きな病院の場合2～4人部屋のこともあります。
- ・赤ちゃんと同じ部屋の場合と、別々の場合があります。
- ・入院中に、産後の過ごし方や赤ちゃんのおふろの入れ方の指導を受けます。

◇費用

- ・1回のお産にかかる入院費は40万円～50万円くらいが一般的です。
- ・加入している公的保険によって、「出産育児一時金」が支払われます。

入院～出産の流れ

陣痛が10分おきに始まった時点で分娩開始と判断します。分娩にかかる時間は、平均すると初めての場合約12時間、2回目以降で6～8時間です。ただし個人差があります。

1) 病院に連絡

- ・陣痛が始まるか、破水が起こった場合病院に電話して入院します。
- ・初めて出産する場合10分の陣痛、2回目以降の場合10～15分ごとの陣痛が一応の目安です。

2) 診察

- ・赤ちゃんの心拍数や子宮の状態を確認します。
- ・病院によっては、入院時に浣腸をすることがあります。

3) 分娩監視装置による観察

- ・「陣痛室」という部屋で待機をします。そのとき、胎児心拍と陣痛を継続的に測定します。

4) 分娩室への移動

- ・子宮口が十分(10cmくらい)開いて、出産の準備ができたら分娩室に移動します。病室で出産できる施設もあります。
- ・家族が立ち会える場合もあります。

5) 出産

- ・分娩台の上で仰向けになって出産するのが一般的です。
- ・万一にそなえて点滴注射をします。
- ・出産後は、問題がなければ約1～2時間で病室に帰ります。

● しゅっさん 出産

にほん
日本での しゅうかん

◇ にゅういん 入院

- ・ 1週間くらい 入院します。
- ・ クリニックは ほとんど 1人部屋ですが、大きな病院は 2人、4人の部屋もあります。
- ・ 赤ちゃんとおなへや 同じ部屋になるかどうかは、病院によって ちがいます。

◇ ねだん

- ・ 40万円～50万円くらいが多いです。
- ・ 入っている保険から、「出産育児一時金」が病院に はらわれます。

にゅういん しゅっさん 入院～出産の ながれ

- 1) 「陣痛(きそくてきな おなかのいたみ)」が 10分おきになる または「はすい」(水のようなものがでる)になったら 病院(クリニック)にでんわします。
- 2) しんさつをして、お母さんと 赤ちゃんの じょうたいを かくにんします。
- 3) 「陣痛室」で ようすをみます。
- 4) 出産が ちかく になったら 「分娩室」に 行きます。かぞくが いっしょに はいれることもあります。
- 5) 出産は、台のうえで 上をむいてすることが おおいです。問題があったときのために、点滴をします。

とくべつな方法

◇ ていおうせつかい 帝王切開

にほん
日本では、ひつようなときにしか やりません。

◇ むつうぶんべん 無痛分娩

ますい
麻酔をつかった いたくない出産です。やっているところは あまり多くありません。

こそだ 子育て

こそだ
子育ての サービスは しちょうそん
市町村でちがいます。

くわしくは役場できいてください。

しなればならない てつづき

◇ しゅっしょう 出生とどけ

- ・ うまれてから 14日以内に、すんでいる しちょうそん やくぼ
市町村の役場に だします。
- ・ とどけの紙は かみ
出産した病院で もらえます。

特別な出産方法

◇帝王切開

日本では、帝王切開を行なうのは医学的に必要があると判断されたときです。自分の希望だけで行なうことは基本的にはできません。

◇無痛分娩

出産時に麻酔を使う無痛分娩は、病院によって実施しているところもありますが、日本ではあまり一般的ではありません。

●子育て

子育てに関するサービスは市町村によってちがいますので、詳しくはお住まいの市町村の保健師に尋ねてください。

出生に関する手続き

◇出生届（全員が必要です）

- ・生後14日以内に、住んでいる市町村役場に提出します。
- ・用紙は出産した病院で準備してもらうのが一般的です。
- ・日本国籍でない子どもの場合、以下の手続きが必要です。

◇パスポート

- ・できるだけ早い時期に、在日大使館または領事館に申請します。

◇在留資格申請

- ・生後30日以内に、入国管理局に申請します。

◇外国人登録

- ・生後60日以内に、入国管理局に申請します。

乳幼児健診

- ・生後1ヶ月くらいで、赤ちゃんの初めての健診があります。これは出産した病院で受けることが一般的です。
- ・その後、数ヶ月ごとに健診があります。
- ・市町村によって3回から4回程度、指定の時期に無料で健診を受けることができます。（健診の時期が近づいたらお知らせの手紙が自宅に届きます）
- ・体重や身長などの発育のほか、体の動きやことばの発達などもチェックします。

予防接種

- ・ポリオ、BCG、三種混合（破傷風、ジフテリア、百日ぜき）、麻しん（はしか）、風疹の予防接種は、無料で受けることができます。
- ・予防接種を受けた時期とワクチンの製造番号を母子健康手帳に記録してもらいます。
- ・予防接種のシステムは国によってちがいます。日本では「1種類ずつ」「間隔をあけて」行なうという傾向があります。また接種の時期も、外国に比べると遅めです。

にほんこくせき 日本国籍でない子ども

◇パスポート

- ・できるだけ はやく 大使館^{たい し かん}や 領事館^{りょう し かん}で てつづきをします。

◇ビザ

- ・うまれてから 30日以内に、入国管理局^{にゅうこくかん り きょく}に もうしこみます。

◇外国人登録

- ・うまれてから 60日以内に、入国管理局^{にゅうこくかん り きょく}に もうしこみます。

こ けんしん 子どもの健診

- ・うまれてから 1ヶ月^{かげつ}くらいのときに、出産^{しゅっさん}した病院^{びょういん}で 赤ちゃん^{あか}の健診^{けんしん}があります
- ・市町村^{し ちょう 村}によって、3回^{かい}か4回^{かい}、ただで 健診^{けんしん}をうけることが できます。(おしらせの手紙^{てがみ}が来^きます)
- ・たいじゅう、しんちょう、からだのうごき、ことばのはったつなどをけんさします。

よほうせっしゅ

- ・ポリオ、BCG、三^{さん}しゅこんごう (はしょうふう、ジフテリア、ひやくにちぜき)、はしか、ふうしんの よほうせっしゅは、ただでうけることができます。
- ・よほうせっしゅをうけた日^ひと ワクチンのナンバーを 母子健康手帳^{ぼ し けんこう て ちょう}に かいてもらいます。
- ・よほうせっしゅのシステムは 国^{くに}によってちがいます。日本^{にほん}では、1回^{かい}にひとつずつうけることが多^{おほ}いです。

ぼ にゅう 母乳

- ・母乳^{ぼ にゅう}は 赤ちゃん^{あか}の 健康^{けんこう}のために とてもやくにたちます。
- ・出産^{しゅっさん}をしてから 3～4日^かくらいからたくさんでる人^{ひと}が多いです。(人^{ひと}によってちがいます)
- ・病院^{びょういん}で 母乳^{ぼ にゅう}の相談^{そうだん}が できることが あります。

こ じ こ 子どもと 事故

事故^{じ こ}で 死^しんでしまう 子ども^この数^{かず}が 多^{おほ}いです。よくおこるものを しょうかいします。

◇ちっそく (いきがつまる)

- ・ふとん、タオル、ぬいぐるみなどで 口^{くち}や鼻^{はな}がふさがれます。ミルクが 空^{くう}気のとおりみちに はいることも あります。

◇からだに わるいものを のみこむ

- ・たばこ、せんざい、でんちなど、はばが 3センチより ちいさいものには気^きをつけましょう。
- ・鼻^{はな}や 耳^{みみ}に ピーナツやパチンコ玉^{だま}などを つめることもあります。

母乳育児

- ・母乳は赤ちゃんの抵抗力をつけるためにとても役に立ちます。
- ・産後3～4日くらいから本格的に出る人が多いのですが、個人差が非常に大きく、健康だからといってたくさん出るとは限りません。
- ・母乳に関する相談や、母乳がよく出るためのマッサージを行なっている病院もあります。

●子どもと事故

子どもの死亡原因の第1位は『不慮の事故』です。子どもから目を離さないなど、日常生活での配慮が必要です。よく起こる事故の例は、以下のようなものです。

◇窒息

- ・ふとん、タオル、ぬいぐるみなどによる圧迫や、ミルクが気管に入ることなどで起こります。

◇誤飲

- ・たばこ、洗剤、ボタン電池など、直径が3センチ以下のものは飲み込む可能性があります。
- ・鼻や耳にいろいろなもの（ピーナツやパチンコ玉など）をつめる事故もあります。

◇水におぼれる

- ・お風呂で起こることが多いです。
- ・ちょっと目を離したすきに洗面器に顔をつけるだけでもおぼれることがあります。

◇やけど

- ・熱湯や揚げ物の油がかかっておこります。
- ・すべり台での摩擦により、化学繊維の洋服が溶けてやけどをすることもあります。

コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣

日本には、出産や子育てに関して独特の習慣があります。必ずすべて守らなければならないわけではないので、家族と話し合ってどうするか決めましょう。

- ・**腹帯** はらおび 妊娠5ヶ月ごろから、安全なお産を願っておなかに巻く布。犬は安産なのでそれにあやかって「戌の日」に巻くとよいとされています。
- ・**産湯** うぶゆ 生まれてすぐにお風呂に入れること。施設によって行なわないところもあります。
- ・**臍帯** さいたい（へそのお）を渡す
赤ちゃんの「へそのお」は生後4～5日で取れますが、とれた「へそのお」は記念に箱に入れて渡してくれます。
- ・**お宮参り** みやまい 日本の神道にもとづいた習慣です。生まれて1ヶ月くらいで、神社に行き、無事に成長することを祈ってもらいます。男の子は「大」、女の子は「小」という字をおでこに書くのが特徴です。

◇みず 水におぼれる

- ・おふろで おこることが おお 多いです。
- ・せんめんきに 顔を つかるだけでも おこることがあります。

◇やけど

- ・あついお湯や あげもの料理（てんぷら、フライなど）のあぶらがかかって やけどを することがあります。
- ・すべり台で つよくこすれることで、きているふくがとけて やけどをすることも あります。

コラム：日本の とくべつな しゅうかん

日本には、出産や子育てについて とくべつな しゅうかんがあります。

- ・はらおび
妊娠5ヶ月ごろから、安全な出産のために おなかに巻く ながい布。
- ・うぶ湯
生まれてすぐに おふろに入れること。（さいきんは しないところもあります。）
- ・へそのおを わたす
赤ちゃんの「へそのお」は うまれてから 4～5日でとれますが、とれた「へそのお」をはこにいれて わたしてくれます。
- ・おみやまいり
生まれて1ヶ月くらいで、神社に行って、おじにそだつことを いのってもらいます。
男の子は「太」、女の子は「小」という字をおでこに書くのがとくちょうです。

第4部 感染症

●感染症とは

感染のもとになる病原体（細菌やウイルス）などが、人間や動物の身体を媒介して増えることを、「感染する」といいます。本来、人間の身体には抵抗力があるので、感染してもすぐに症状があらわれるとは限りません。ただし、この状態でも人に病原体をうつす可能性はあります。

体力が落ちていたり、同時にはかの病気にかかったりすると、病原体の力がその人の抵抗力を超えてしまい、熱が上がったり、咳が出るなどの症状がみられたりします。このことを「発症する」といいます。

現代では、交通機関の発達により、人やものと同時に病原体も地球上を広く移動するため、これまで日本には存在しなかった感染症もみられるようになりました。

出身国やこれまで滞在したことのある国には、どんな感染症があるか知っておくと役にたつことがあるかもしれません。

コラム：感染症よりこわいもの

感染症自体、健康に害をおよぼすおそれがありますが、それよりもっと深刻な問題は、情報不足から来る偏見や差別です。またマスコミによる報道が人々の不安をあおり、必要のないパニック状態をひきおこすこともあります。うわさ話にまどわされず、正確な情報を集めて冷静に対応するようにしましょう。

感染の原因となるもの：病原体

病原体にはいろんな種類があり、それぞれに適切な予防や治療をしないと、かえって症状が悪くなることがあります。

◇細菌 bacterium

- ・0.1～3.0 μ m（マイクロメートル：1mの100万分の1）の大きさをもつ微生物。
- ・温度と湿度が高い環境を好みます。夏に食中毒が多いのは、細菌が増えやすいためです。
- ・すべての細菌が害になるわけではなく、体内の環境を整えてくれるものもあります。

[例] ブドウ球菌、レンサ球菌、大腸菌（O-157など）、結核菌、乳酸菌など

◇ウイルス virus

- ・20～450nm（ナノメートル：1mの10億分の1）の大きさをもつ非常に小さな物体。
- ・ウイルスが増えるためには、必ず生きた細胞が必要です。
- ・比較的低温で乾燥した環境を好みます。

[例] インフルエンザウイルス、肝炎ウイルス、麻疹（はしか）ウイルス、エイズウイルスなど。

第4部 感染症（人にうつる病気）

● 感染症とは

病気がうつるものになる。さいきんや ウィルスなどが、人や動物のからだのなかでふえることを、「感染する」といいます。人には 病気とたたかう力（ていこうりょく）があるので、感染しても すぐに病気になるわけではありません。ただし、このじょうたいでも 人にうつすかのうせいはあります。体力がないときや、ほかの病気にかかっているときは、さいきんなどの力が その人のいこうりょくにかつので、ねつが上（あ）がったり、せきがでたりします。このことを「発症する」といいます。

ひこうきなどの はったつによって これまで 日本になかった 病気が もちこまれるようになりました。
自分のうまれた国で はやったことのある 感染症を しっておくと やくにたつことがあるかもしれません。

コラム：感染症よりこわいもの

感染症についての じょうほうが じゅうぶんでないことで、さべつや へんけんが うまれることがあります。また テレビやラジオで 病気をおおげさにつたえることで、人々がパニックになることもあります。うわさを かんたんに しんじるのではなく、ただしい 情報を きいて、おちついて こうどうしましょう。

感染のもとになるもの：病原体

病原体にはいろんなしゅるいがあります。ただしいちりょうをしないと、かえって ちょうしがわるくなることがあります。

◇細菌 bacterium

- ・0.1～3.0 μm（マイクロメートル：1 mの100万分の1）の大きさをもつ小さいきもの。
 - ・おんどがたかくて、しめったところで よくふえます。
 - ・すべてのさいきんが わるいものではありません。からだに よいものも あります。
- [例] ブドウ球菌、レンサ球菌、大腸菌（O-157など）、結核菌、乳酸菌など

◇ウイルス virus

- ・20～450nm（ナノメートル：1 mの10億分の1）の大きさをもつもの。
 - ・人や動物などの いきものからだのなかで ふえます。
 - ・おんどがひくくて、かわいたところを このみます。
- [例] インフルエンザウイルス、肝炎ウイルス、はしかウイルス、エイズウイルスなど。

◇真菌 fungi

- ・カビ、酵母、キノコ類の総称。
 - ・胞子が皮膚の表面や体内で増えることにより症状を引き起こします。
 - ・人から人に感染することはほとんどありません。
- [例] 白癬菌（水虫、たむし）、カンジダなど

◇その他

クラミジア、ぎょう虫など、さまざまなものがあります。

感染の経路と感染予防方法

病原体の種類によって、さまざまな感染経路があります。

◇口からの感染

- ・病原体が混入した食物や水などを口にしたり、汚れた手で触れたものを食べたりすることによって胃や腸などに感染します。
- [例] コレラ、赤痢、O-157など。
- [予防方法]
- ・生鮮食品は新鮮なものを使い、なるべく早く使い切るようにしましょう。一度ナイフで切った食品は菌のついていいる可能性が高いので、特に夏場ではあまり保存ができないと考えてください。
 - ・必要に応じて食品は十分加熱しましょう。
 - ・日本の水道水は、消毒がゆきとどいているので、そのまま飲んでも基本的に問題はありせん（ただし、蛇口から出したらすぐに飲んでください）。

◇気道からの感染（気道とは空気の通る道のことです）

- ・感染者の咳、病原体のついたホコリ、汚染されたエアコンを通った空気などを吸い込むことによってのどや気管支などから感染します。
- [例] インフルエンザ、結核、レジオネラ菌感染症など。
- [予防方法]
- ・うがい、手洗いは体についた病原体を洗い流し、感染予防に高い効果があります。
 - ・エアコンのフィルターが汚れているとそこから感染することもあります。半年に1度くらい、フィルターのそうじをしましょう。
- * 感染している人は、他の人にうつさないよう、外出時にはマスクを着けてください。

◇血液（傷口）からの感染

- ・感染者の血液が傷口などに直接ふれたり、注射針やカミソリなどを使いまわしすることで、感染した血液が体内に入って感染します。
- [例] B型肝炎、C型肝炎、エイズなど。

◇真菌（かび） fungi

- ・「ほうし」がからだについて うつります。
 - ・人から人にうつることはほとんどありません。
- [例] 白癬菌（水虫、たむし）、カンジダなど

◇その他

クラミジア、ぎょう虫など、さまざまなものがあります。

◇感染のしかた（うつりかた）と 予防のしかた

病原体によって、いろいろなうつり方をします。

◇口からうつる

- ・病原体がまざった 食べものや 水などを 口にいたり、よごれた手で さわったものを たべたりすることで うつります。

[例] コレラ、赤痢、O-157など。

[予防のしかた]

- ・なまものは なるべくはやく つかってしまいましょう。ナイフできったものは、病原体がついていることが多いので、とくに気をつけましょう。
- ・食べものは じゅうぶんに 火を とおしましょう。
- ・日本の「すいどう」からでる水は、せいけつなので、そのままのんでも だいじょうぶです（ただし、出したらすぐにのんでください）。

◇のどや鼻からうつる

- ・感染している人のせき、病原体のついたホコリ、さいきんがついたエアコンの空気などをすってうつります。

[例] インフルエンザ、結核、レジオネラ菌感染症など。

[予防のしかた]

- ・うがい、手洗いは とてもこうかがあります。
- ・エアコンのフィルターが きたないと そこから 感染することもあります。半年に1回くらい、フィルターのそうじをしましょう。

*感染している人は、ほかの人にうつさないよう、家を出るときはマスクをつけてください。

◇きずからうつる

- ・感染している人の血が きずにふれたり、注射の針やカミソリなどを何人もでつかうことで、感染した血が からだに入ってうつります。

[例] B型肝炎、C型肝炎、エイズなど。

[予防のしかた]

- ・けがをした手で 血をさわらないでください。
- ・カミソリなど からだにふれる刃物は ほかの人に かさないでください。

[予防方法]

- ・ 傷のある手で血液に直接さわらないこと。ゴミなどに不用意に手を突っ込んだことで刃物に当たって感染することもあります。
- ・ カミソリなど直接肌に触れる刃物は人と共有しないこと。

◇経皮・経粘膜感染

- ・ 感染者との直接的または間接的な接触によって感染します。
- ・ 性行為により感染するものを特に性行為感染症と呼びます。

[例] 化膿性皮膚炎、梅毒、クラミジア、エイズなど。

[予防方法]

- ・ 特に性感染症の予防として、コンドームの使用は避妊の有無にかかわらず効果が期待できます。

◇垂直（母子）感染

- ・ 母体から胎児または新生児に感染します。
- ・ 胎盤を通して感染するもの、出産時に感染するもの、母乳を与えることで感染するものなどがあります。

[例] 先天性風疹症候群（胎盤からの感染）、新生児髄膜炎（出産時の感染）、成人T細胞白血病（母乳からの感染）など。

[予防方法]

- ・ 出産時の感染を予防するために、妊娠32週ごろの健診で細菌検査をします。もし細菌が発見された場合、出産の時期に合わせて抗生物質による治療を行ないます。
- ・ 母乳から感染するものの場合、粉ミルクによる哺乳を行ないます。

コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？

インフルエンザウイルスは、脂質でできた膜でおおわれています。手洗いのときに使う石けんやアルコールには脂質を溶かすはたらきがあり、ウイルスをこわしてしまうため、感染予防に効果があるのです。洗剤を使うと油污れが落ちるのと同じ原理です。

よくみられる感染症

日常生活で、比較的によくみられる感染症をかんたんに紹介します。思い当たる症状があれば、早めに病院を受診しましょう。

◇ブドウ球菌感染症

ブドウ球菌は、健康な人の身体にもみられます。けがをしたり、虫刺されのあとなどをかいたりして皮膚に傷がつくと、そこから細菌が侵入して感染します。抗生物質を使って治療します。

◇ひふや ねんまくからうつる

- ・感染^{かんせん}した人と ふれあうことでうつります。
- ・SEXで うつるものを「性行為感染症^{せいこうい かんせんしやう}」といいます。
- [例] 化膿性皮膚炎^{れい か のうせい ひ ふえん}、梅毒^{ばいどく}、クラミジア、エイズなど。
- [予防^{よぼう}のしかた]
- ・SEXによる病氣^{びやうき}を ふせぐためには コンドームが こうかてきです。

◇お母^{かあ}さんから 子^こどもにうつる

- ・おなか^{なか}の中の赤ちゃんや 出産^{しゅっさん}のときにうつります。
- ・胎盤^{たいばん}をとおしてうつるもの、出産^{しゅっさん}のときにうつるもの、母乳^{ぼにゅう}からうつるものが あります。
- [例] 先天性風疹症候群^{せんてんせいふうしんしやうこうぐん}（胎盤^{たいばん}からうつる）、新生児髄膜炎^{しんせいじ ずいまくえん}（出産^{しゅっさん}のときにうつる）、成人^{せいじん}T細胞白血病^{さいぼうはけつびやう}（母乳^{ぼにゅう}からうつる）など。

[予防^{よぼう}のしかた]

- ・出産^{しゅっさん}のときに 赤ちゃん^{あか}にうつらないために、妊娠^{にんしん}32週^{しゅう}ころに けんさをします。もし問題^{もんだい}があれば、抗生物質^{かうせいぶつしつ}（さいきんをころすくすり）でちりょうします。
- ・母乳^{ぼにゅう}からうつる病氣^{びやうき}にかかっているお母^{かあ}さんは、母乳^{ぼにゅう}のかわりに 粉ミルク^{こな}をあたえます。

コラム：手^てあらいや アルコールしょうどくは どうしてインフルエンザにいいの？

インフルエンザウイルスのそとがわは、しぼうでできた「まく」でおおわれています。せっけんや アルコールは この「まく」をとかしてウイルスをころします。おさらをあらうときに せんざいをつかうと あぶらよごれがおちるのと同じこと^{おな}です。

よくみられる感染^{かんせん}症^{しやう}

ふだん^{せいかつ}の生活^{しやう}で よくみられるものを しょうかいします。

◇ブドウ球菌感染^{きゆうきんかんせん}症^{しやう}

けがをしたり、虫^{むし}にさされたところを かいたりして ひふにきずがつくと、そこから さいきんが入ります。抗生物質^{かうせいぶつしつ}をつかって ちりょうします。

◇レンサ球菌感染^{きゆうきんかんせん}症^{しやう}

のどにうつることが多^{おほ}く、のどがはれたりねつ^あが上^{うへ}ががたりします。子^こどもに多^{おほ}い「しょうこうねつ」はレンサ球菌^{きゆうきん}が「どく」を出すこと^{こうせいぶつしつ}によっておこるものです。抗生物質^{かうせいぶつしつ}をつかって ちりょうします。

◇インフルエンザ

ウイルスのタイプによりA、B、Cの3つのしゅるいがあります。このうちA型^{がた}は、よく

◇レンサ球菌感染症

のどにもっとも多く感染し、のどが腫れたり発熱したりします。子どもに多い「猩紅熱（しょうこうねつ）」はレンサ球菌が毒素を出すことによっておこるものです。抗生物質を使って治療します。

◇インフルエンザ

ウイルスの型によりA、B、Cの3つの型があります。このうちA型は、しばしば形を変えるため、免疫のない人々に一気に感染し、大流行をおこすことがあります（これを「パンデミック」といいます）。主な症状は急な発熱（39℃以上）、悪寒、関節痛などで、重症化すると肺炎や脳症を引き起こし、死亡することもあります。発症してすぐは抗インフルエンザ薬が効果的です。

◇O-157感染症

O-157とは大腸菌の一種で、菌で汚染された食品から経口感染することが一般的です。毒素を出して腸を破壊するため、激しい腹痛や下痢、血便などの症状があります。熱に弱いので食品はよく加熱してから食べることでかなり予防ができます。

◇カンジダ症

カンジダとはカビの一種で、人の口の中や膣などに住んでいます。疲れなどで抵抗力がおちたり、抗生物質の使用で体内の菌のバランスがくずれたりすると、必要以上にカンジダが増えてかゆみや炎症を起こします。小さい子どもや妊婦に時々みられます。

◇水虫（足白癬）

白癬というカビの一種が足の皮膚で増えることによって発症します。湿度の高いところを好み、温泉などの足ふきマットからうつることもあります。抗真菌薬を使って治療します。

日本にはない感染症

感染症はもともと地域性が強く、日本ではなじみの少ないものもあります。外国でこれらの感染症にかかった場合、診断が遅れたり、治療薬の確保に時間がかかったりすることがあります。渡航直後に発熱などの症状がみられたら、必ず病院でそのことを告げるようにしてください。

[例] マラリア、デング熱など

かたちをかえて だいいりゅうこう することがあります（これを「パンデミック」といいます）。おもなしょうじょうは 急^{きゅう}にねつ^あが上がる（39℃^{いじょう}以上）、さむけがする、関節^{かんせつ}がいたくなるなどで、ひどくなると 肺^{はい}や脳^{のう}がやられて 死^しんでしまうこともあります。インフルエンザにかかってすぐは 抗^{こう}インフルエンザ薬^{やく}がよく効^ききます。

◇O-157

O-157とは「大腸菌^{だいちょうきん}」のひとつで、食べものから うつることが 多い^{おお}です。おなか^{なか}がものすごくいなくなったり、げり、うんちに血^ちがまじるなどのしょうじょうがあります。ねつに弱い^{よわ}ので、食べものは よく火をとおして食べれば こうかが あります。

◇カンジダ症^{しょう}

カンジダとは「カビ」のひとつで、人の口の中^{ひとくちなか}や 膣^{ちつ}などに 住^すんでいます。つかれなどで からだが よわっていたり、抗生物質^{こうせいぶつしつ}を使うことで からだの中の菌^{なかきん}のバランスがくずれたりすると、カンジダがふえて かゆみやいたみの げんいんになります。小さい子どもや 妊娠^{にんしん}した人に ときどきみられます。

◇みずむし

「はくせん」という カビ^{あし}が 足のひふで ふえることでおこります。しめったところがすきで、温泉^{おんせん}などの 足ふきマットから うつることもあります。抗真菌薬^{こうしんきんやく}（カビをころすくすり）を使ってちりょうします。

に ほん かんせんしょう 日本にはない感染症

感染症^{かんせんしょう}のなかには 日本^{にほん}には もともとなかったものや、日本では 知^しられていないものもあります。外国^{がいこく}に行ったあとに ねつが出るなどの しょうじょうがあったら、病院^{びょういん}でそのことを知らせるようにしてください。

[例^{れい}] マラリア、デング熱^{ねつ}など

第5部 事故

●まず、行なうこと～応急処置と通報

交通事故や水辺など、身の回りには危険がたくさんあります。家の中でもちょっとした油断から思わぬ事故を起こすこともあります。

事故の現場では、何よりもまず救急処置が必要です。心臓が止まってから約3分で50%、呼吸が止まってから約10分で50%の人が亡くなるといわれています。そこで同時に、救急車を呼ぶ必要があります。現場にいる人で協力しあって行動しましょう。

ポイント

- ・ 早い通報：落ち着いて、はっきりと119番に電話する
- ・ 早い応急手当：救急車の到着前に応急処置を行なう

けが人が発生したときの対応

まず、意識があるかどうか確かめます。肩をたたいて、耳元で「大丈夫ですか」と声をかけます。

無理に体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。

（意識がある場合）

- ・ 周囲の人と協力して、119番に通報します。

（意識がない場合）

- ・ できるだけまわりの人を呼び止めて手助けを頼みます。
- ・ 周囲の人と協力して、119番に通報します。
- ・ 呼吸をしているかどうか確かめます。同時に、舌が気道をふさがないように、仰向けにしてあごを引き上げます（図1）。
- ・ 心臓マッサージ（図2）と人工呼吸（図3）をします。

心臓マッサージは1分間に100回程度のリズムで、30回ごとに人工呼吸を2回の割合で行ないます。



図1 気道の確保



図2 心臓マッサージ



図3 人工呼吸

コラム：命を救うAED～誰にでもできる救命処置

AED（自動体外式除細動器）とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。救急隊が到着するまでに使用することで、救命率を大幅に上げることができます。

駅や公民館、学校、スポーツクラブなど多くの人が集まる場所に設置されています。医師でなくても使用でき、市民向けの講習会も開催されています。

だい ぶ じ こ 第5部 事故

●まずさいしょに しなければならぬこと

みのまわりには あぶないことが たくさんあります。家の中でも 事故をおこすことはあります。

しんぞうがとまってから3分、いきがとまってから10分で、半分の人が 死ぬといわれています。事故をみかけたら まわりの人がすばやくきょうりょくして けがをした人を たすけましょう。

ポイント

- ・おちついて、はっきりと 119番にでんわする
- ・てあてをする：救急車が 来るまでに できることをしておく

けが人がいたら？

まず、こえをかけて へんじがあるかどうか たしかめます。

むりに体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。

(意識があるとき)

- ・まわりの人ときょうりょくして、119番にでんわをします。

(意識がないとき)

- ・まわりの人にこえをかけて てつだいをたのみます。
 - ・まわりの人ときょうりょくして、119番にでんわをします。
 - ・いきをしているかどうか たしかめます。あお向けにしてあごを引き上げます(図1)。
 - ・心臓マッサージ(図2)と 人工呼吸(図3)をします。
- 心臓マッサージは 1分間に100回くらいのリズムで、30回やったら人工呼吸を2回やります。



ず 図1 きどう かく ほ
気道の確保



ず 図2 しんぞう
心臓マッサージ



ず 図3 じんこう こきゅう
人工呼吸

コラム：AEDについて

AED(自動体外式除細動器)は、電気の力をつかって 心臓のうごきを ただしくするための きかいです。心臓がとまってすぐにつかうと、命がたすかるかのうせいがふえます。

えき、学校、スポーツクラブなど 人があつまるところに おいてあります。れんしゅうをすれば医者でなくても つかうことができます。

●交通事故

万一事故にあったり、事故を起こしたりしたら、けが人の救護を最優先し、その場でかならず警察（電話：110番）に連絡をしましょう。示談といって、その場でお金の受け渡しをして解決してしまうと、後になって思わぬ症状が出てきた場合にどうすることもできません。

また、自転車も車両として扱われますので、事故の場合は車に準じた対応が必要です。

こんな交通事故が多い！

◇出会い頭の衝突

交差点で最も多い事故パターンで、特に信号機のない交差点で多くみられます。

「ほとんど車の通らないところだから」、「いつも止まらなくても大丈夫だから」といった思い込みのため、一時停止をせずに交差点に進入することが大きな原因と考えられます。

◇追突

前の車が赤信号で止まっていたり、交差点を曲がるために一時停止をしていたりするときにうしろからぶつかるものです。わき見運転等で注意がそれているときに起こりがちです。

◇右折時衝突

右折をしようとしているときに、対向車線をまっすぐ進んでくる車と衝突します。対向車線に右折しようとする車が止まっていて、そのために見えないところから車が出てきた場合によく起こります。

交通事故にあった（起こした）場合の行動

1. けがの確認

被害者がけがをしていないかすぐに確認し、必要があれば救急車を呼びます（電話：119番）。

2. 周囲に知らせる

事故が起こったことをまわりにいる人に知らせます。また、新たな事故を引き起こさないように、三角表示板などを立てて他の車が事故現場に近づかないようにします。

3. 警察へ連絡

警察（電話：110番）に連絡します。警察が到着したら、事故の現場を確認してもらいます。このときの情報は、あとで事故証明書を作成するときに利用します。

4. お互いの確認

相手の住所、氏名、電話番号、車のナンバーなどを確認します。

5. 保険会社に連絡（自賠責保険・任意保険それぞれに）

その場で連絡をしないと、保険金が支払われなくなる場合があります。任意保険に入っている場合、保険会社が事故後のアドバイスや、被害者との話し合いを引き受けてくれます。

6. 病院に行く（必要時）

そのときは何でもないと思っても、あとで思わぬ症状が出てくる場合があります。また、事故の相手や保険会社に治療費などを請求するときには診断書が必要です。

● こうつう じ こ 交通事故

もし事故^{じ こ}にあったり、事故^{じ こ}を起こしたりしたら、まず けが^{にん}人をたすけ、かならず 警察^{けいさつ}
(TEL: 110番^{ばん})に電話^{でんわ}をしましょう。そのばで お金^{かね}をはらっておわりにしてしまうと、
あとで問題^{もんだい}がおきても どうすることもできません。
また、自転車^{じてんしゃ}も 車^{くるま}とおなじように かんがえてください。

こんな交通事故が多い！

◇ 出会い頭の衝突

「こうさてん」で多い事故です。とくに 信号^{しんごう}のないこうさてんで 多くみられます。
「ほとんど車^{くるま}のとおらないところだから」、「いつも止まらなくてもだいじょうぶだから」
と ゆだんして、止まらずに 交差点^{こうさてん}にはいることが 大きな原因^{おお げんいん}と かんがえられま
す。

◇ 追突

うしろの車^{くるま}が 前^{まえ}の車^{くるま}に ぶつかっていく事故^{じ こ}です。ちゃんと 前^{まえ}をみないで 運転^{うんでん}する
ときに よくおこります。

◇ 右にまがるとき

右^{みぎ}にまがろうとしているときに、むこうがわから まっすぐる車^{くるま}と ぶつかります。

こうつう じ こ 交通事故にあったら？

1. けがを かくにんする

けがをしている人がいるか すぐになしかめます。ひつようがあれば救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼びま
す (TEL: 119)。

2. まわりにしらせる

事故^{じ こ}がおこったことを まわりにいる人^{ひと}に しらせます。また、べつの事故^{じ こ}を おこさ
ないように、三角^{さんかく}の「ひょうじばん」などを立てて ほかの車^{くるま}が ちかづかないように
します。

3. 警察^{けいさつ}にでんわをする

警察^{けいさつ} (TEL: 110番^{ばん}) にれんらくします。警察^{けいさつ}がついたら、事故^{じ こ}がおこったところをか
くにんしてもらいます。このときの情報^{じょうほう}は、あとで「じこしょうめいしょ」をつくらんと
きにつかいます。

4. おたがいのかくにん

あいてのじゅうしょ、名前^{なまえ}、TEL、車^{くるま}のナンバーなどをかくにんします。

5. 保険会社^{ほけんがいしゃ}にでんわをする

その場^ばで れんらくをしないと、あとで お金^{かね}がはられないことが あります。「に
んい保険^{ほけん}」に入っていれば、保険会社^{ほけんがいしゃ}が そのあとのてつづきを てつだってくれます。

6. ひつようがあれば病院^{びょういん}に行く

そのときは だいじょうぶだとおもっても、あとで からだのちょうしがわるくなるこ
とがあります。また、事故^{じ こ}のあいてや 保険会社^{ほけんがいしゃ}に ちりょうにかかるお金を だして
もらうためには 「しんだんしょ」がいります。

交通事故によるけがの場合の医療費

交通事故の場合、被害者の治療にかかる費用は、加害者の加入している自賠責保険に請求されます。被害者の一部負担金はありません。健康保険等の使用には別途手続きが必要です。加害者がわからないひき逃げ事故や、加害者が保険に加入していない場合は、国（国土交通省）が医療費を支払ってくれる制度があります。ただし、被害者に過失がある場合は減額されることがあります。

チャイルドシートについて

子どもを自動車に乗せるときはチャイルドシートに座らせることが義務付けられています。事故の場合、チャイルドシートを着けていない子どもは車外に放り出され、死亡する危険性が非常に高くなります。

チャイルドシートはカー用品店やホームセンターなどで購入できます。年齢や体格に合わせていろんな種類がありますので、できれば試乗してから買うようにしましょう。

コラム：交通ルールあれこれ

交通事情や事故の発生などに応じて、交通ルールは改正されます。比較的新しいものを紹介します。

- ・携帯電話で会話やメールをしながらの運転

自動車、自転車ともに禁止されています。

- ・シートベルトの着用

すべての座席で着用義務があります。タクシーやバス*に乗るときもつけましょう。

***シートベルトがある場合**

- ・飲酒運転

自分で酔っていないと思っても、呼気検査でアルコールがみつかった場合は、飲酒運転と扱われ、非常に高額な罰金を払わなければなりません。また飲酒運転で事故を起こすと通常の交通事故よりもはるかに厳しい処分となります。自転車でも飲酒運転は違反です。

コラム：自賠責保険と任意保険

自賠責保険は強制保険ともいい、自動車やバイクを運転していて他人を死傷させた場合の治療費や慰謝料などを支払うために加入します。車などを壊した場合の修理代などは支払われません。

一方、任意保険は、自賠責保険だけではカバーできない賠償のための保険です。テレビなどでCMをしているのは、こちらの方です。加入は任意ですが、万一にそなえて加入しておくことをおすすめします。保険料は加入者の年齢やこれまでの運転歴、補償内容などに応じて変わります。

また、自転車事故の場合にも適用されることがありますが、自動車事故のように保険制度が整っていません。くわしくは自転車販売店などで確認してください。

ちりょうにかかるお金

交通事故の場合、事故をおこした人の人がはっている保険から お金ができます。「ひがいしゃ」が お金をはらうひつようは ありません。

だれがおこしたかわからない「ひきにげ事故」や、事故をおこした人が 保険にはいていないときは、国がお金をはらってくれる制度があります。ただし、「ひがいしゃ」もわるいときは へらされることがあります。

チャイルドシートについて

子どもを自動車にのせるときは「チャイルドシート」にすわらせなければなりません。事故のとき、チャイルドシートに すわっていない子どもは 車の外になげ出され、死んでしまうきけんせいが たかくなります。

チャイルドシートは カー用品店や ホームセンターなどに うっています。子どものからだの大きさにあわせて いろんなものがありますので、ためしてから かうようにしましょう。

コラム：日本の交通ルール

よく問題になっているものです。

- ・ ケータイをもって はなしやメールをしながら うんてんしてはいけません。（自動車、自転車とも）
- ・ シートベルト
ぜんぶのせきで つけなければなりません。タクシーやバスにのるときも、もし席にシートベルトがあれば、つけましょう。
- ・ おさけをのんで うんてんする
はく息の検査で アルコールがみつかったときは、たかい「ばっきん」をはらわなければなりません。またおさけをのんだじょうたいで 事故をおこすと のんでいないときよりも ずっときびしく ばつをうけます。自転車も おさけをのんで うんてんしては いけません。

コラム：じばいせき保険とにんい保険

じばいせき保険は「きょうせい保険」ともいい、自動車やバイクをうんてんしていて人にけがをさせたり、しなせたときの ちりょうにかかるお金や「いしゃりょう」をはらうためにはいります。車などを こわしたときの「しゅうりだい」のお金は できません。

一方、にんい保険は、じばいせき保険だけでは たりないときに つかう保険です。テレビなどでCMをしているのは、こちらのほうです。はいるかどうかは自由ですが、なにかあったときのために はいっておくほうが いいです。保険料は はいりたい人の年齢や「うんてんめんきょしょう」のしゅるいなどによって ちがいます。自転車事故にもつかえることがありますが、つかえるはんいは かぎられています。くわしくは自転車屋さんなどで きいてみてください。

● 仕事中の事故（労働災害）

仕事に関連するけがや病気の場合、労働災害といって、国籍や在留資格にかかわらず、いろいろな補償を受けることができます。正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトにも適用されます。

補償を受けるためには、本人または事業主が労働基準監督署に申請しなければなりません。

労働災害の対象となるもの

仕事に関連した原因で、以下のようなものが労働災害の対象になります。

・けがをした場合 ・病気になった場合 ・障害が残った場合 ・死亡した場合

仕事場だけでなく通勤途中や出張先などでも適用される可能性があります。

最近問題になっている、「うつ」や「過労死」は、仕事との因果関係が証明される必要があります。

給付の種類

労働災害と認定されれば、いろいろな補償を受けることができます。

◇本人に対するもの

りょうよう ほしょうきゅうふ
・療養補償 給付

労災指定の病院の場合は、無料で治療を受けることができます。そうでない病院の場合は、いったん現金で治療費を支払い、後で相当分の金額が支給されます。

きゅうぎよう ほしょうきゅうふ
・休業補償 給付

労働災害のため仕事に行けなくなり、その間給与の支払いもない場合、給与の60%にあたる金額が給付されます。

しょうがい ほしょうきゅうふ
・障害補償 給付

けがや病気が治っても、障害が残る場合、障害の程度に応じて補償が受けられます。軽い障害の場合は、一時金といって、1回のみの給付になります。

◇家族に対するもの（本人が死亡した場合）

いぞく ほしょうきゅうふ
・遺族補償 給付

労働災害によって死亡した人が家族の生計を担っていた場合、遺族に対して年金または一時金が給付されます。

そうさいりょう
・葬祭料

お葬式を行なうための費用が給付されます。

● 仕事^{しごと}中の事故^{ちゅうじこ}（労働^{ろうどう}災害^{さいがい}）

しごととかんけいのある けが^{びょうき}や病気のときは、労働災害^{ろうどうさいがい}といって、外国人^{がいこくじん}でも ひつようなサービスをうけられます。正社員^{せいしゃいん}だけでなく、パートや アルバイトの人も つかえます。

サービスをうけるためには、本人^{ほんにん} または 会社^{かいしゃ}の社長^{しゃちょう}が 「労働基準監督署^{ろうどうきじゅんかんとうくしょ}」にもうしこむひつようが あります。

労働災害^{ろうどうさいがい}になるもの

下^{した}のようなことで しごとにかんけいがあれば、労働災害^{ろうどうさいがい}のかのうせいが あります。

- ・ けがをしたとき
- ・ 病気^{びょうき}になったとき
- ・ 障害^{しょうがい}が残^{のこ}ったとき
- ・ 死亡^{しぼう}したとき

しごとでのいきかえりや しゅっちょうさきでも つかえることがあります。

このごろ 問題^{もんだい}になっている、「うつ」や「過労死^{かろうし}」は、しごととのかんけいがみとめられなければなりません。

うけられるサービス

労働災害^{ろうどうさいがい}とみとめられれば、いろいろなサービスを うけることができます。

◇本人^{ほんにん}に対するもの

・療養補償^{りょうようほしょうきゅうふ} 給付^{きふ}

労災指定^{ろうさいししてい}の病院^{びょういん}では、ただでちりょうをうけることができます。そうでない病院^{びょういん}では、いったん自分^{じぶん}でお金^{かね}をはらい、あとでお金^{かね}がかえってきます。

・休業補償^{きゅうぎょうほしょうきゅうふ} 給付^{きふ}

しごとに行^いけなくなり、そのあいだ 給料^{きゅうりょう}の支払^{しはら}いもないときは、給料^{きゅうりょう}の60%にあたる金額^{きんがく}がもらえます。

・障害補償^{しょうがいほしょうきゅうふ} 給付^{きふ}

けがや病気がなっても、からだに問題^{もんだい}がのれば、サービス^うが受けられます。しょうじょうがかかるときは、「一時金^{いちじきん}」といって、1回^{かい}だけもらえます。

◇家族^{かぞく}に対するもの（本人^{ほんにん}が死^しんだ場合^{ばあい}）

・遺族補償^{いぞくほしょうきゅう} 給付^{きふ}

死^しんだ人^{ひと}の家族^{かぞく}に対して お金^{かね}が出ます。

・葬祭料^{そうさいりょう}

おそうしきをするためのお金^{かね}がもらえます。

第6部 温泉と健康

大分県は日本一の温泉県*で、有名な温泉がたくさんあります。温泉は昔から病気の治療に利用されるなど、健康増進のために優れた効果があります。温泉の効能や効果的な入浴方法を知って、健康に役立てましょう。

* 泉源数、湧出量

温泉の効能

◇温泉の成分による作用

温泉の成分が皮膚から吸収されることにより、肌がきれいになったり、皮膚病などの治療効果が期待できます。

◇温泉につかることによる作用

熱いお湯には身体を刺激し活力を増進させる効果が、ぬるいお湯には疲れをとる効果があります。

また、水圧によるマッサージ効果で、血液の循環を促します。

温泉に入るときのマナー

- ・ 入る前に、汗や体の汚れをきれいに落としておきましょう。お化粧もできれば落としましょう。
- ・ お湯に髪がつかないように、髪の毛の長い人はまとめておきましょう。
- ・ タオルなどを浴槽に入れてはいけません。
- ・ 浴槽内で泳いではいけません。
- ・ 洗濯や毛染めなどをしてはいけません。
- ・ 子どもは必ず大人と一緒にはいり、目を離さないようにしましょう。

こういときは温泉に入らないようにしましょう

健康によい温泉も、身体の状態によっては逆効果になることがあります。以下のような場合は温泉の利用を控えましょう。

- ・ 熱があるとき
- ・ 感染症にかかっているとき
- ・ 血圧が高いとき（特に動脈硬化を伴うもの）
- ・ 重度の糖尿病
- ・ 重度の心臓病
- ・ 妊娠初期と後期（特に高温の湯）
- ・ 関節リウマチの病状進行期
- ・ お酒を飲んだ直後

効果的な入浴方法

温泉の効果をよりよく活かすために、以下の点に留意しましょう。

第6部 温泉と健康

大分県は日本でいちばんたくさん温泉がある県です。温泉はむかしから病気のちりょうに利用されるなど、健康のためにすぐれたこうかがあります。温泉のききめやよい入り方をして、健康にやくだてましょう。

温泉のききめ

◇温泉の成分によるききめ

温泉の成分がひふからとりいられることで、肌がきれいになったり、病気をなおす効果があるといわれています。

◇温泉につかることによるききめ

あついお湯はからだをしげきします。また、ぬるいお湯はリラックスのこうかがあります。

また、マッサージこうかで血のめぐりをよくします。

温泉に入るときのマナー

- ・入る前に、体をあらいましょう。お化粧もとりましょう。
- ・お湯にかみの毛がつかないように、かみのながい人はゴムなどでまとめておきましょう。
- ・タオルなどを「ゆぶね」に入れてはいけません。
- ・「ゆぶね」の中でおよいではいけません。
- ・せんたくやヘアカラーなどをしてはいけません。
- ・子どもはかならず大人といっしょに、はいるようにしましょう。

こういうときは温泉に入らないようにしましょう

下にかいてあるようなじょうたいのときは、温泉にはいらないようにしましょう。

- ・ねつがあるとき
- ・感染症にかかっているとき
- ・けつあつが高いとき
- ・重い糖尿病
- ・重い心臓病
- ・妊娠のはじめとおわりのころ（特にあつい湯）
- ・関節リウマチ
- ・おさけをのんだすぐあと

からだによい温泉のはいりかた

下にかいてあることを、こころがけましょう。

1. はじめに「かけ湯」をする

体のよごれをおとし、お湯のあつさに体をならします。心臓にとおいところからじゅ

1. 最初にかけ湯をする

体の表面の汚れを落とし、お湯の温度に体を慣らします。心臓から遠いところから順にゆっくりお湯をかけます。

お化粧をしている人は、顔を洗います。

2. 半身浴から始める

体を慣らすために、まずみぞおちから下の部分だけつかります。その後全身でつかります。

3. 長時間お湯につかり続けない

長時間の入浴は、かえって疲れてしまいます。特に熱いお湯の場合は血圧を上げてしまうので気をつけましょう。

4. 最後にシャワーは浴びない

温泉の効果を保つために、シャワーなどは浴びずに体を拭きます。

ただし、肌の弱い人や刺激の強いお湯の場合は除きます。

5. 水分補給をして休憩する

汗によって体の水分が失われているので、入浴後にはコップ1～2杯の水を飲み、ゆっくり休めます。アルコールは体の水分を奪うので入浴直後には飲まないようにしましょう。

こんな入浴法もあります

お湯につかるだけでなく、いろいろな入浴法があります。

◇打たせ湯

高いところから落ちてくる湯を体にあてることで、マッサージと温熱効果が得られます。肩こりなどに効果的です。

◇蒸し風呂

温泉の蒸気を利用して体を温めます。温熱効果が非常に高く、体が冷めにくいのが特徴です。

◇砂風呂

温熱効果で血行がよくなるだけでなく、砂の重みによるマッサージ効果もあります。

大分県の温泉

大分県の温泉の大多数は火山性温泉で、これらの火山の周辺に集中しています。代表的な温泉を紹介します。

◇北東部（鶴見岳、由布岳）

・別府温泉

通称「別府八湯」と呼ばれる8か所の温泉郷（別府・鉄輪・観海寺・明礬・亀川・柴石・堀田・浜脇）を中心に湧き出しています。それぞれちがった特徴をもっています。

・湯布田温泉

別府温泉に次いで第2位の湧出量をもつ温泉。お湯は単純泉です。

んばんにゆっくりお湯をかけます。

ファンデーションをぬっている人は、顔を洗います。

2. からだの はんぶんだけ つかる

まず からだの下はんぶんだけしばらくつかって、そのあと からだの全部で つかります。

3. ながい間 お湯につかり続けない

ながい時間はいつていると かえってつかれてしまいます。とくに 熱いお湯の場合は「けつあつ」を上げてしまうので 気をつけましょう。

4. 最後にシャワーはあびない

よりよく温泉のこうかが きくために、シャワーをあびずに からだをふきます。

ただし、ひふの弱い人や しげきのつよい お湯のときは シャワーをあびます。

5. 水をのんで 休けいする

汗によって 体の水分が うばわれているので、おふろのあとには コップ1～2杯の水をのみ、ゆっくり休めます。アルコールは よけいに体の水分をうばうので おふろのすぐあとには のまないようにしましょう。

こんなはいりかたも あります

お湯につかるだけでなく、いろんないりかたがあります。

◇うたせ湯

たかいところからおちてくるお湯を 体にあてることで、マッサージのこうかと からだをあたためるこうかが あります。肩こりなどにききます。

◇むしぶろ

温泉の「じょうき」で体をあたためます。ながいあいだ 体がひえないのが とくちょうです。

◇砂ぶろ

砂は おもいので マッサージこうかがあります。

おおいけん おんせん 大分県の温泉

いくつかの温泉をしょうかいします。

◇北東部（鶴見岳、由布岳）

・別府温泉

「別府八湯」と呼ばれる8か所の温泉（別府・鉄輪・観海寺・明礬・亀川・柴石・堀田・浜脇）です。それぞれちがったとくちょうをもっています。

・湯布院温泉

別府温泉のつぎに お湯がたくさんわいてくる温泉です。

・塚原温泉

みどり色をしたお湯の 温泉です。「酸」がつよいため 石けんが泡立ちません。

・湯平温泉

のむことで、胃腸にたいするこうかがあるといわれています。

- ・塚原温泉

緑色をしたお湯の温泉です。強い酸性のため石けんが泡立ちません。

- ・湯平温泉

塩化物泉で、入浴だけでなく飲むと胃腸によいとされています。

◇南西部（九重火山群）

- ・筋湯温泉

「日本一の打たせ湯」があります。

- ・川底温泉

浴槽の底からお湯が湧き出しています。

- ・七里田温泉、長湯温泉

ラムネ温泉と呼ばれる炭酸泉が特徴です。

- ・釜ノ口温泉

酸化した黄色いお湯が特徴です。

- ・赤川温泉

硫黄分を多く含み、青みがかった乳白色のお湯が特徴です。

その他合わせて県内には61か所の温泉地があります*。

*2006年3月末現在

◇^{なんせい ぶ くじゅう かざんぐん}南西部（九重火山群）

・^{すじ ゆ おんせん}筋湯温泉

「^{に ほんいち}日本一のうたせ湯」があります。

・^{かわぞこ おんせん}川底温泉

^ゆ湯ぶねの底から ^おお湯がわき出^でています。

・^{しちり だ おんせん なが ゆ おんせん}七里田温泉、長湯温泉

^{おんせん}ラムネ温泉とよばれる ^{たんさん おんせん}炭酸の入った温泉です。

・^{うけ の くち おんせん}釜ノ口温泉

^{き いろ}黄色いお湯がでます。

・^{あかがわ おんせん}赤川温泉

「いおう」を多くふくみ、^{あおじろ いろ}青白い色のお湯がとくちょうです。

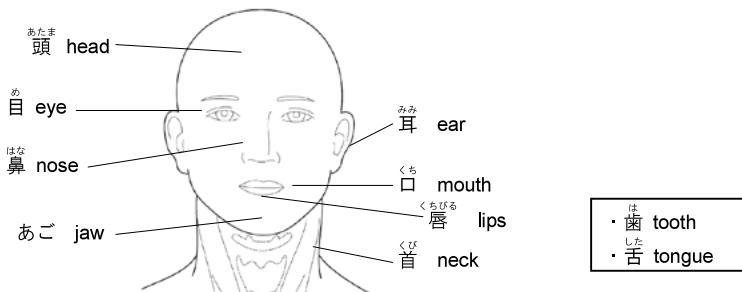
その他^{た あ}合わせて^{けんない}県内には61か所^{しよ おんせん ち}の温泉地があります*。

*2006年3月末現在

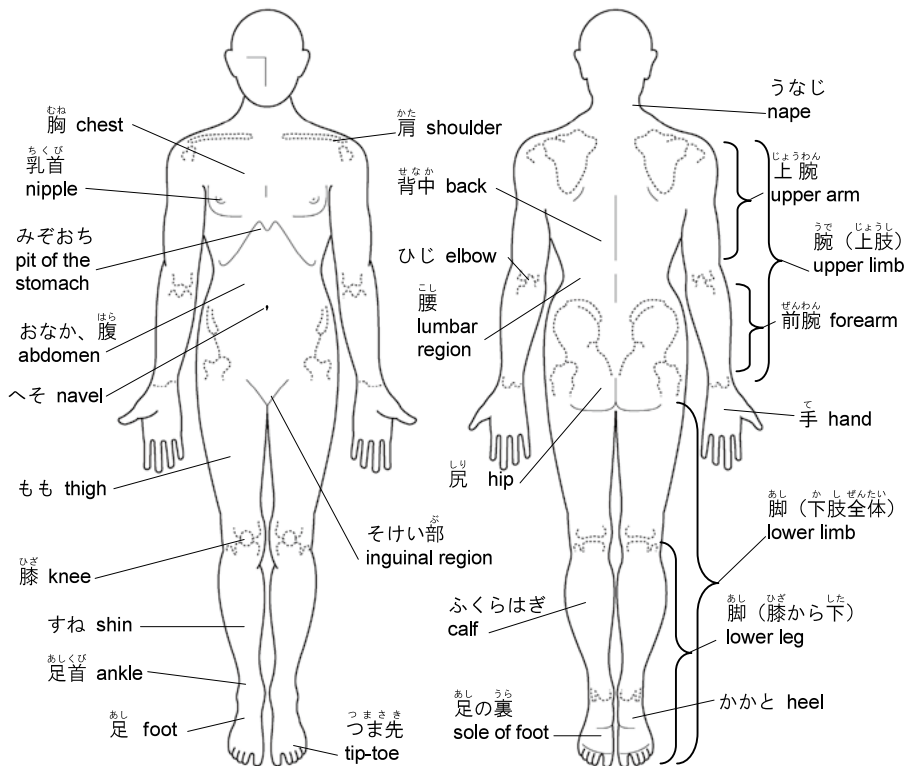
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



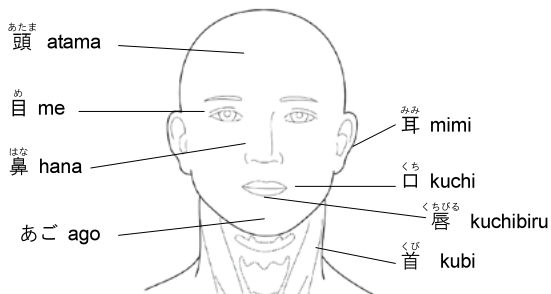
全身 Whole body



いりょうよう ごしゅう
ミニ医療用語集

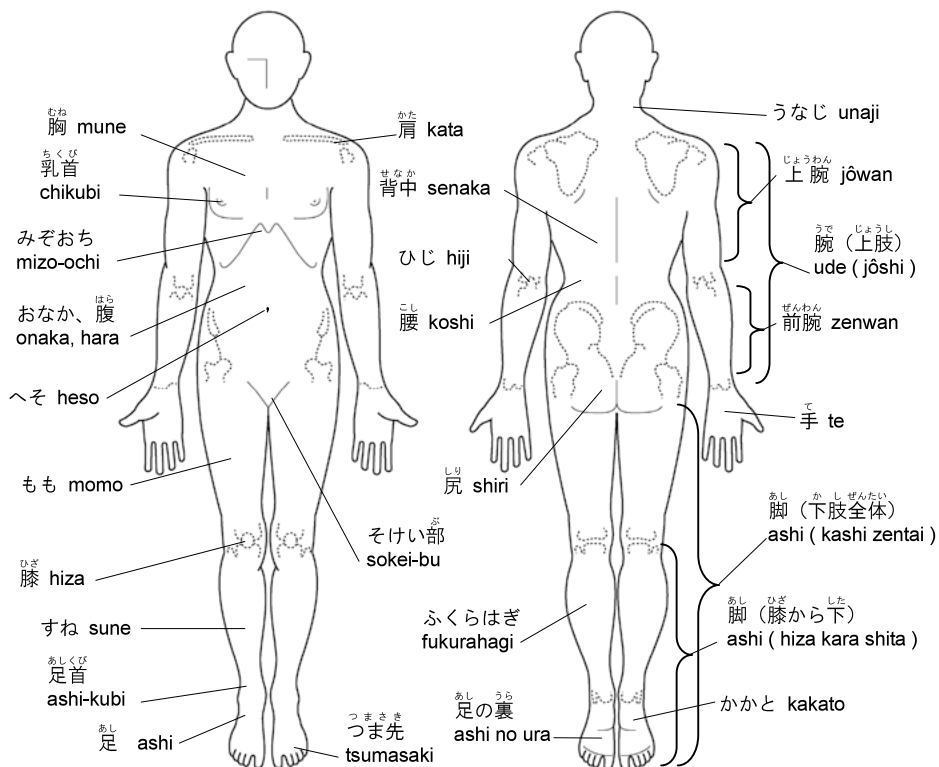
からだの部分

顔 Kao

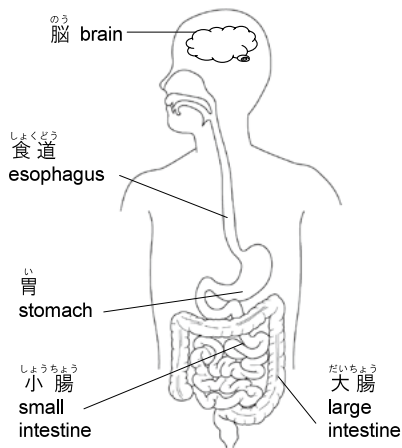


は ha
した shita
舌 shita

ぜんしん
全身 Zenshin

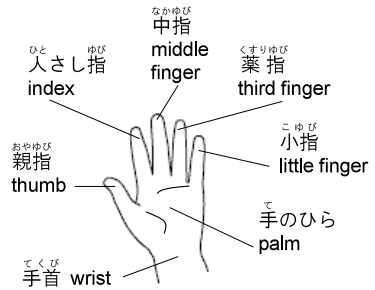


内臓 Inner parts



- | | | |
|--------------|------------|------------|
| 心臓 heart | 気管 trachea | 肝臓 liver |
| 腎臓 kidney | 膀胱 bladder | 尿道 urethra |
| 性器 genitalia | 子宮 uterus | |

手 Hand



- | | |
|-----------------|-----------|
| 皮膚 skin | 粘膜 mucosa |
| 毛 hair | |
| 筋 (筋肉) muscle | |
| 血管 blood vessel | |
| 動脈 artery | 静脈 vein |
| 神経 nerve | |
| 骨 bone | 関節 joint |

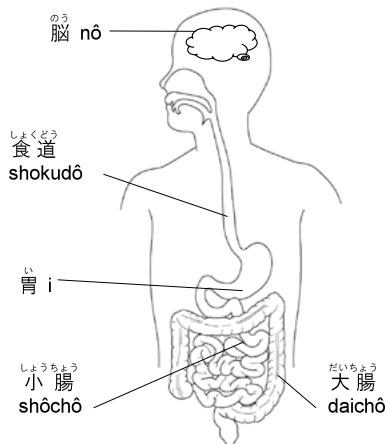
検査に関する用語

身長 height	体重 body weight	
体温 body temperature	脈拍 pulse	血圧 blood pressure
血液検査 blood test	尿検査 urine test	便検査 stool test
心電図 electrocardiography (ECG)	脳波 electroencephalogram (EEG)	
X線検査 (レントゲン) radiography		
コンピューター断層撮影 (CT) computerized tomography (CT)		
磁気共鳴断層撮影 (MRI) magnetic resonance imaging (MRI)		
超音波検査 echography, ultrasonography (USG)		
内視鏡検査 endoscope	カテーテル検査 catheterization	
視力検査 eyesight test	聴力検査 audiometry	

その他病院で使う用語

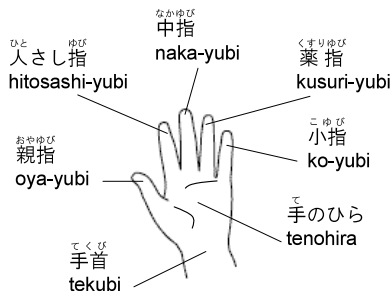
外来 outpatient	入院 hospitalization	退院 discharge from the hospital
手術 operation	処置 treatment	消毒 disinfection
診断書 medical certificate	同意書 letter of consent	承諾書 letter of acceptance

ないぞう
内臓 Naizô



しんぞう ・心臓 shinzô	きかん ・気管 kikan	かんぞう ・肝臓 kanzô
じんぞう ・腎臓 jinzô	ぼうこう ・膀胱 bôkô	にょうどう ・尿道 nyôdô
せいき ・性器 seiki	しきゆう ・子宮 shikyû	

て
手 Te



ひふ ・皮膚 hifu	ねんまく ・粘膜 nen-maku
け ・毛 ke	
きん ・筋 (筋肉) kin-niku	
けっかん ・血管 kekkân	
どうみやく ・動脈 dômyaku	じょうみやく ・静脈 jômyaku
しんけい ・神経 shinkei	
ほね ・骨 hone	かんせつ ・関節 kansetsu

けんさ かん
検査に関する用語 Kensa no kotoba

しんちよう ・身長 shinchō	たいじゆう ・体重 tajū	
たいおん ・体温 tai-on	みやくはく ・脈拍 myaku-haku	けつあつ ・血圧 ketsu-atsu
けつえきけんさ ・血液検査 ketsueki-kensa	にょうけんさ ・尿検査 nyō-kensa	べんけんさ ・便検査 ben-kensa
しんでんず ・心電図 shin-den-zu (ECG)	のうは ・脳波 nôha (EEG)	
せんけんさ ・X線検査 (レントゲン) rentogen		
コンピューター断層撮影 (CT) konpyūtā dansō satsuei (CT)		
じ ききょうめいだんそうさつえい ・磁気共鳴断層撮影 (MRI) jikikyōmei dansō satsuei (MRI)		
ちようおんぱけんさ ・超音波検査 chō onpa kensa(USG)		
ないしきようけんさ ・内視鏡検査 naishikyō kensa	かてーテルけんさ ・カテーテル検査 katēteru kensa	
しりよくけんさ ・視力検査 shiryoku kensa	ちようりよくけんさ ・聴力検査 chōryoku kensa	

なびょういん つめ
その他病院で使う用語 Byôin de tsukau kotoba

がいらい ・外来 gairai	にゅういん ・入院 nyû-in	たいいん ・退院 tai-in	
しゅじゅつ ・手術 shujutsu	しよち ・処置 shochi	しょうどく ・消毒 shôdoku	ゆけつ ・輸血 yuketsu
しんだんしよ ・診断書 shindan-sho	どういしよ ・同意書 dô-i-sho	しょうだくしよ ・承諾書 shôdaku-sho	

大分県の難読地名

大分県の地名のうち、特に読みにくいものを紹介します。

地 名	読み方
大分市	
政所	まどころ
廻栖野	めぐすの
別府市	
内竈	うちかまど
鉄輪	かんなわ
上人	しょうにん
明礬	みょうばん
その他	
安岐	あき
安心院町	あじむまち
緒方	おがた
蒲江	かまえ
杵築	きつき
久住	くじゅう
国東	くにさき
九重町	ここのえまち
日出町	ひじまち
豊後	ぶんご
武蔵	むさし
山香	やまが
弥生	やよい
由布	ゆふ
湯布院	ゆふいん
米水津	よのうづ

おおいたけん ち めい
大分県の地名（よみかたのむずかしいもの）

おおいたけん ち めい
 大分県の地名のうち、とくに よみにくいものを しょうかいします。

ち めい 地 名	よ かた 読み方
おおいたし 大分市	おおいたし
政所	まどころ
廻栖野	めぐすの
べっぶし 別府市	べっぶし
内竈	うちかまど
鉄輪	かんなわ
上人	しょうにん
明礬	みょうばん
た その他	そのた
安岐	あき
安心院町	あじむまち
緒方	おがた
蒲江	かまえ
杵築	きつき
久住	くじゅう
国東	くにさき
九重町	ここのえまち
日出町	ひじまち
豊後	ぶんご
武蔵	むさし
山香	やまが
弥生	やよい
由布	ゆふ
湯布院	ゆふいん
米水津	よのうづ

発 行 日 平成22年3月
執筆・翻訳 多文化共生センターひょうご
企画・編集 在住外国人医療ハンドブック作成検討委員会
(社)大分県医師会 (社)大分県看護協会 (社)大分県社会福祉士会
大分県フィリピン友好協会 大分市(企画部)
別府市(ONSENツーリズム部)
大分県(企画振興部、福祉保健部) 国際交流プラザ
協 力 (財)自治体国際化協会
イラスト 宮川和也
発 行 (財)大分県文化スポーツ振興財団
〒870-0029 大分市高砂町2番33号
OASISひろば21地下1階 iichiko Space Be^{スペースビー}内
TEL : 097-533-4021 FAX : 097-533-4052
E-mail : in@emo.or.jp URL : <http://www.oitaplaza.jp/>

