

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かでしょうか。

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、多くの人に必要な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。

外国人の皆さん的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つては、多少実態とちがう記載があるかもしれませんご容赦ください。
- 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 外国人の みなさんへ

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 すでています。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。

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。

*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、いっぱいときな (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 からはず 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

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	
仕事中の事故（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

おおいたけん 大分県にすんでいる外国人のみなさんへ	3
第一部　まいにちの健康	
すんでいるところでうけられるサービス	7
市町村のサービス、県のサービス、コラム：結核にちゅううい！	
社会保障	13
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	
外国人むけのホームページ	15
第二部　病気・けがのとき	
しんさつをうけたいとき	17
病院の選び方、しんさつに持っていくもの、しんりょう科目、しんさつのながれ	
くすりについて	21
ちゅういてん、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
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	
第三部　妊娠・出産・子育て	
妊娠	27
妊娠したかな？ 母子健康手帳、コラム：予定日とは、妊婦健診、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	
出産	31
日本でのしゅうかん、入院～出産のながれ、とくべつな方法	
子育て	31
しなければならないつづき、子どもの健診、よぼうせっしゅ、母乳	
子どもと事故	33
コラム：日本のとくべつなしゅうかん	
第四部　感染症（人にうつる病気）	37
感染症とは、コラム：感染症よりこわいもの、感染のもとになるもの：病原体、感染のしかた（うつりかた）と予防のしかた、コラム：手洗いやアルコールしよ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	
第五部　事故	
まずさいしょ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	
交通事故	47
こんな交通事故が多い！、交通事故にあったら？、ちりょうにかかるお金、チャイルドシートについて、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	
仕事中の事故（労働災害）	51
労働災害になるもの、うけられるサービス	
第六部　温泉と健康	53
温泉のききめ、温泉に入るときのマナー、こういうときは温泉に入らないようにしましょう	
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	
資料編	59
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 第1部　まいにちの 健康

いちばん たいせつなのは 「病気にならない」ことです。日本には そのための いろいろなサービスが 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 役場で きいてください。

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）

国民健康保険に はいっている人が うけます。お金はいりません（いるものも あります）。

（内容） しんちょう・たいじゅう、かつあつ、しりょく（目の けんさ）、レントゲン、
血のけんさ、おしっこのけんさ など

- ・ 骨粗しょう症 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、乳房がんなど。

*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。

◇出産・子育てのこと（母子保健）

- ・ 母子健康手帳が もらえます。

- ・ 家にきてもらって そだんを することができます。

- ・ 赤ちゃんのけんしんが あります。

- ・ よぼうせつしゅを 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 見てください。

◇おとしよりのこと（介護・福祉）

- ・ 介護保険の サービスを うけることができます。

- ・ 健康手帳が もらえます。

- ・ インフルエンザの よぼうせつしゅが 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	おおいたしはけんしょ 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	ほけんいりょうか 保健医療課	べつぶしきみのぐちちょう 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	ひたしきみじょうないまち 日田市上城内町1-8	ひたしそうご ほけんふくし 保健福祉センター「エルピア」内	0973-24-3000
さいきし 佐伯市	けんこうすうしんか 健康増進課	さいきしはうじまち 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ょう 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	たけたしおおあざいあい 竹田市天字会々1650	0974-63-4810（直通）	
ぶんこたかだし 豊後高田市	こそだてけんこうすいしんか 子育て・健康推進課	ぶんこたかだしあだまきばんち 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 健康推進課	きつきしまがまちおおあざのはる 杵築市山香町大字野原1010-2	0977-75-1111	
うきし 宇佐市	けんこうか 健康課	うきしおおあざうだ 宇佐市大字上田1030-1	0978-32-1111	
ぶんこおおのじ 豊後大野市	けんこうふくしか 健康福祉課	ぶんこおおのじみえまちいちば 豊後大野市三重町市場1200	0974-22-1001（内2127）	
ゆふし 由布市	けんこうすいしんか 健康増進課	ゆふしゆふいんちゅうかわかみ 由布市湯布院町川上3738-1	0977-84-3111	
くにさきし 国東市	しみんけんこうか 市民健康課	くにさきしきくにさきちょうたぶか 国東市国東町田深297-12	0978-73-2450（直通）	
ひめいまむら 姫島村	けんこうすいしんか 健康推進課	ひめじくにさきぐんひしまむらほんち 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	ひやみぐんひじまち 速見郡日出町2974-1	0977-73-3130（直通）	
ここえまち 九重町	ふれあい生活課	くすぐんここのえまちおおあざうしょののがみ 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ら 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1	0973-73-9130	

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付けています。面談は

し ちょうそん
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 は けんしょ 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	べつぶし いりょうか 保健医療課	べつぶし かみの ぐちちょう 別府市上野口町1-15	0977-21-1448（直通）	
なかつし 中津市	なかつし 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	ひたし ほ けんか 地域保健課	ひたし かみじょうないまち 日田市上城内町1-8	ひたし そうご 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	けんこうすうしんか 健康増進課	さいきし ほ じま 佐伯市向島1-3-8	0972-23-4500（直通）	
うすきし 臼杵市	うすきし 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	つくみし ほ けんこうすういしんか 健康推進課	つくみし し みやもとちょう 津久見市宮町本町20-15	0972-82-9523（直通）	
たけたし 竹田市	たけたし ほ けんこうすういしんか 健康推進課	たけたし おおあざいあい 竹田市天字会々 1650	0974-63-4810（直通）	
ぶんこうたかだし 豊後高田市	ぶんこうたかだし こそく 子育て・健康推進課	ぶんこうたかだし お だまき 豊後高田市御玉114番地	0978-22-3100（内6414）	
きつきし 杵築市	きつきし ほ けんこうすういしんか 健康推進課	きつきし やまが まちおおざきの はる 杵築市山香町大字野原1010-2	0977-75-1111	
うきし 宇佐市	うきし ほ けんこうか 健康課	うきし おおあざうすだ 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	ぶんこうおおのし ほ けんこうふくし 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	ゆふし ほ けんこうすういしんか 健康増進課	ゆふし ゆふ いんちょうかわかみ 由布市湯布院町川上3738-1	0977-84-3111	
くにさきし 国東市	くにさきし し みんけんこうか 市民健康課	くにさきし くにさきちょう た ぶか 国東市国東町田深297-12	0978-73-2450（直通）	
ひめしまむら 姫島村	ひめしまむら ほ けんこうすういしんか 健康推進課	ひめしまむら ほんち 姫島村東国郡姫島村1560番地の1	0978-87-2177	
ひじまち 日出町	ひじまち ほ けんこうすういしんか 健康推進課	ひじまち ほんち 日出町速見郡日出町2974-1	0977-73-3130（直通）	
こここのえまち 九重町	こここのえまち ほ けんこうすういしんか ふれあい生活課	こここのえまち ほんち 九重町大字後野上17	0973-76-3838	
くすまち 玖珠町	くすまち ほ けんか 福祉保健課	くすまち ほんち 玖珠町大字岩室24-1	0973-73-9130	

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 ひとつです。

・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

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

〒870-1155 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 こころの電話：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	べつ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あくしきつ 東部保健所地域福祉室	はやみくんひじ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	くにさきしきくにさきちょうあんこくじ 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ほけんぶ 中部保健所由布保健部	ゆふしそうないちょうかきはる 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			
ほうのほけんしょ 豊肥保健所	なんごおおのしみえまちば 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			
せいぶほけんしょちいきふくしきつ 西部保健所地域福祉室	くすぐんくすまらおおあざつかわき 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			
ほくぶほけんしょあかだほけんぶ 北部保健所豊後高田保健部	ぶんこうな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 よやくが いります。

◎ハートコムおおいた

〒870-1155 大分県 大分市大字 玉沢 字平石 908番地

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

ほけんしょ
保健所の れんらくさき (じゅうしょ、TEL)

べつぶし ◎別府市、杵築市、日出町	きつきし 東部保健所	ひじまち 別府市大字鶴見字下田井14-1	べつぶそうちょうしや 0977-67-2511 别府総合庁舎
ひめしむら ◎姫島村、日出町	ひじまち 東部保健所地域福祉室	はやみくんひじまちあざに おうやま 速見郡日出町字仁王山3531-24	ひじそうちょうしや 日出総合庁舎 0977-72-2327
くにさきし ◎国東市、姫島村	くにさきし 東部保健所国東保健部	くにさきしにさきちょうあんこくじ 国東市国東町安国寺786-1	くにさきそうちょうしや 国東総合庁舎 0978-72-1127
うすきし ◎臼杵市、津久見市	うすきし 中部保健所	うすきし おおあざうきあざすさき 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34	0972-62-9171
ゆふし ◎由布市	ゆふし 中部保健所由布保健部	ゆふしそうないちょうかきはる 由布市庄内町柿原337-2	097-582-0660
さいきし ◎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
たけたし ◎竹田市、豊後大野市	たけたし 豊肥保健所	たけたし おおのし 豊後大野市三重町市場934-2	0974-22-0162
ひたし ◎日田市、九重町、玖珠町	ひたし 西部保健所	ひたしたしま 日田市田島2-2-5	0973-23-3133
ここのえまち ◎九重町、玖珠町	ここのえまち 西部保健所地域福祉室	くすぐんくすまらおおあざつかわき 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1	0973-72-9522 玖珠総合庁舎
なかつし ◎中津市、宇佐市	なかつし 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
なかただし ◎豊後高田市	なかただし 北部保健所豊後高田保健部	なかただしこれながまち 豊後高田市是永町39	0978-22-3165 高田総合庁舎

けっかく
コラム: 結核にちゅうい!

けっかく
結核は エイズ、マラリアとともに 三大感染症と 呼ばれる 病気です。しかし、
はやくみつけると なおる かのうせいが たかくなります。2週間以上 せきがつ
づくときは、病院にいって、けんさを 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(食事代は別)	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歳までの人们です。

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

しゃかいほしょう

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ければなりません。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しゆるいがあります。

しゃかいほけん

会社で はたらいでいる人が 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。

- がいこくじんとうろく
外国人登録をしていること
 - ねんいじょう
1年以上のビザがあること

ほけん
保険がきくもの、きかないもの

ほけん 保険がきくもの	ほけん 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、ざいたくかんご、にゅういんかんご	びようせいいけい、けんしん、よぼうせつ 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

じぶん　いえ　せいかつ
としをとつても、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さいになつたら、健康保険といつしょに、介護保険にも入ります。
かいこ　ほけん　かいこ　ほけん　はい
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
てい定」をうけなければなりません。

外国人は どうはくがたります

- 外国人は、ショーツりんかあり
がいこくじんとうろく
・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のっています。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。

<http://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年以上的ビザがあること

◇介護保険の サービス

- ・いえに 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(特別養護老人ホーム、グループホームなど)

セイカツ ほ ご
生活保護

セイカツ かね た
生活する お金が 足りないときに、もうしこむことができます。もし、ひとつあると みとめられれば、毎月 きまつたお金が もらえます。
がいこくじん 外国人は ビザのしゆるいに よって うけられる人と うけられない人が あります。
くわしいことは、市町村の 福祉事務所 にきいてください。

● **外国人むけの ホームページ**

がいこくじん に ほん じょうほう
外国人が 日本の情報を しるための ホームページがあります。

◇ぜんこく きょうとう

- ・多言語生活情報（自治体国際化協会）

たくさん のじょうはうが のっています。

<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）

びょういん 病院でつかえる 「問診票」を いろんなことばで ダウンロードできます。

<http://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）

きゅうきゅうしゃ 救急車を よびたいときに つかえる 用語集。

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

◇大分県の情報

- ・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/>

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

だいぶ びょうき 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わります。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 *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ららずります。
- 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(現金)

- クレジットカードがつか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。

◇しようかいじょう(あれば)

- 大きい病院では、「しようかいじょう」がないと、よぶんにお金がかからことがあります。(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のものも持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	ないよう	おもな病気
内科	いっぽんて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っています。	かぜ、胃腸炎、高血圧、糖尿病など
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(手じゅうすいえんもうちとううこうげつあつとうじゆうびょうかんえん)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（鼻水ができるとき）、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、いぼ、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	頭部の大きなかがや、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 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 買うときに 保険は ききません。	近视、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 耳、鼻、のどの病気のほか、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。	中耳炎、鼻炎、花粉症(鼻水ができるとき)、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。	皮膚炎、いは、にきび、うおのめ、あざなど
さん ふく じんか 産婦人科	しきゅうや らんそなど、おんなの人がかかる病気を あつかいます。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。	子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、不妊症など
しょうに か 小児科	こどもの病気を あつかいます。よぼうせっしゅやこどもの けんしんも 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
ひ にょう き か 泌尿器科	おしつこに かんけい関係のある 病気や、ぜんりつせんなど 男の人が かかる病気を あつかいます。	膀胱炎、腎炎、腎結石、前立腺肥大など
のうしんけい か 脳神経外科	あたま 頭のけがや 病気を あつかいます。	脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など
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。	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、よやすくして 行くことは あまりありません。このため、すきなときに 行けますが、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 下したのとおりです。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
・しよ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いくこともあります。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ます。

◇食前

- ・食事をとる直前（空腹時）にのみます。

◇睡前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前にのみます。

◇頓用（頓服）

- ・症状に応じてのみます。

（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 受付をしたじゅんに うけます。自分の名前や ばんごうが 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 することも あります。
- ・しんさつが おわったら 病気の名前や ちりょうについて せつめいが あります。くすりを だされることも あります。
- ・「しんだんしょ」が いるときは もうしこみます。(ひにちが かかることが あります)

6) かいいけい

- ・現金のほか、クレジットカードや ぎんこうふりこみが できる病院も あります。

7) やつきよく

- ・会計でくすりの「でんぴょう」を もらったら、それをもって やつきよくの まどぐちで くすりをもらいます。
- ・「しょほうせん」をもって、病院の 外のやつきよくで 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 くすりをひきかえることが ひとつです。

●くすりについて

ちゅうういてん

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 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 もらうときには、かならず つかいかたをおしえてもらいましょう。くすりは それぞれの人々にあわせて ないようが ちがいます。つかいかたを まちがえると よけいに 病気が わるくなることもあります。

くすりを 人に あげたり、もらったりすることは ぜったいに やめましょう。

くすりをのむタイミング

せつめいしょも よく よみましょう。

◇ 食後

- ・ごはんをたべたあと、30分くらいまでの あいだに のみます。
- ・あさ・ひる・よるの 3回 または、あさ・よるの 2回が いっぱいです。
- ・ごはんをたべないときも、すこしなにかのんでから、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 たべるまでの 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 のみます。

◇ 食前

- ・ごはんをたべる すぐまえ (おなかが すいているとき) に 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きます。

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、十分な検査などができる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

◇眠前 (ねるまえ)

- ・ よる、ねる30分くらいまえに のみます。

◇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

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。

◇しっぶ

・ 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。

◇点眼・点鼻・点耳

・ 点眼は 目に、点鼻は 鼻に、点耳は耳に たらしてつかうくすりです。

・ 左・右・両側の どこにつかうか たしかめてから つかいましょう。

◇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 気をつけましょう。

・ おんどうが 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。やっきょくにいて、くすりののみかたや き
きめなど、いろんな そくだんをきいてくれます。わからぬことがあれば たずねてみ
ましょう。

日本では 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。

● よる・やすみの日

夜間・休日しんりょう

病院もしんりょうじょも、よるおそくや やすみの日には あいていません。そのとき
には、夜間・休日に しんさつをしている病院に いきます。大分県の夜間・休日のお医

うに必要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、近くの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。

しょくさんは「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 (日本語だけです)。しんぶんの ちほうばんにも のっています。

しょくじょうにあった お医者さんが かならずいるとは かぎりません。できるだけ うけつけの 時間にに行きましょう。

救急車の利用のしかた

きゅうな 病気や けがで、自分で 病院に 行くことが 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番ではなすこと

- ・電話をかけると まず「かじですか、きゅうきゅうですか」と聞かれますので、「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、おちついで はなします。
例: 車にはねられた、たかいところからおちた、たおれた、ちがいでている
- ・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。外にいて、今いるばしょが わからぬときは、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。
- * 救急車が くるまでの 時間は、7~8分です。できれば、だれかが そとででわかりやすいばしょで 救急車をまちましょう。

救急車がついたら

- ・きゅうきゅうしたいいんに これまでのようすや、やしたことなどを せつめいします。
- ・手伝いが ひつようであれば きょうりょく してください。
- ・行く病院を きめてから しゅっぱつします。これまでのようすを せつめいできる人が いつしょに来てください。
- ・いつも 行っている 病院があれば、その病院の 名前を きゅうきゅうし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^{ほしせいせいいけんきゅうかい}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ができますが、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。

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

にほんにんしんしゅつさん にほんにんしんしゅつさん こそだ
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。
ないうよう 内容をよくりかいで、じょうずに利用しましょう。

にんしん ●妊娠

にんしん 妊娠したかな？

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| せいり
・生理がおくれている | きぶん
・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 |

うえ
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。
さんふじんか
産婦人科に行って、かくにんをしてもらいましょう。

ぼしけんこうてちょう 母子健康手帳

ほじけんこうてちょう
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つか、出産のことなどについてきろくします。
- ・けんしんのクーポンがついていて、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。

ぼしけんこうてちょう 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、役所で聞いてみましょう。

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。

にんぶけんしん 妊婦健診

じんぶけんしん かあ あか
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

にほん いか かいすう
日本では、以下の回数がいっぱいです。
・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るので、頼りにすることができます。

(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）

- ・妊娠中のすこし方や出産の流れ、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。

◇妊娠健診で すること

・けんさ（おしつこ、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
- ・おなかがいたい
- ・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 きまつたら、出産するばしょを きめましょう。

日本にするか、ふるさとの国にかかるか 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。

ピザがいるかどうか 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 いらぬものが 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 てつだつてもらいましょう。

◇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 いつしょに 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、相談にのってくれます。

・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、産後のす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回の出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。
- ・家族が立ち会うことができる場合もあります。

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。

●出産

日本での出産

△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 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。

入院～出産のながれ

- 1) 「陣痛（きそくときな 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）いでんわします。
- 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 なったら 「分娩室」に 行きます。かぞくが いっしょに はいれることがあります。
- 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

△帝王切開

日本では、ひつようなときにしか やりません。

△無痛分娩

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。

●子育て

子育てのサービスは 市町村でちがいます。

くわしくは役場で聞いてください。

しなければならない てつづき

△出生とどけ

- ・うまれてから 14日以内に、すんでいる 市町村の役場に だします。
- ・とどけの紙は 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。

日本国籍でない子ども

◇パスポート

- ・できるだけ はやく 大使館や 領事館で 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 もうしこみます。
がいこくじんとうろく

◇外国人登録

- ・うまれてから 60日以内に、入国管理局に もうしこみます。

子どもの健診

- ・うまれてから 1ヶ月くらいのときに、出産した病院で 赤ちゃんの健診があります
- ・市町村によって、3回か4回、ただで 健診をうけることが できます。(おしらせの手紙が来ます)
- ・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。

よぼうせっしゅ

- ・ポリオ、BCG、三しゅこんごう (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 よぼうせっしゅは、ただでうけることができます。
- ・よぼうせっしゅをうけた日と ワクチンのナンバーを 母子健康手帳に かいてもらいます。
- ・よぼうせっしゅのシステムは 国によってちがいます。日本では、1回にひとつずつうけることが多いです。

母乳

- ・母乳は 赤ちゃんの 健康のために とてもやくにたちます。
- ・出産をしてから 3~4日くらいからたくさんでる人が多いです。(人によってちがいます)
- ・病院で 母乳の相談ができることがあります。

子どもと 事故

事故で 死んでしまう 子どもの数が 多いです。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 口や鼻がふさがれます。ミルクが 空気のとおりみちに 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をつけましょう。
- ・鼻や 耳に ピーナツやパチンコ玉などを 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。
- ・鼻や耳にいろんなもの（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できます。

◇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ぬわけではないので、家族と話し合ってどうするか決めましょう。

・腹帯　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　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（へそのお）を渡す

赤ちゃんの「へそのお」は生後4～5日で取れますぐ、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　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。

◇水におぼれる

- ・おふろで おこることが 多いです。
- ・せんめんきに 顔がつかるだけでも 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、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、ぶじにそだつことを いのってもらいます。男の子は「大」、女の子は「小」という字をおでこに書くのがとくちようです。

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、同時にほ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

- ・ $0.1 \sim 3.0 \mu\text{m}$ (マイクロメートル : 1 m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

- ・ $20 \sim 450\text{nm}$ (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。
- ・ ウィルスが増えるためには、必ず生きた細胞が必要です。
- ・ 比較的の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。

だい ぶ かんせんしょう ひと びょうき 第4部 感染症（人にうつる病気）

かんせんしょう

● 感染症とは

病気がうつるもとになるさいきんやウイルスなどが、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ていこうりょくにかつので、ねつが上がり、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つ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、ただしい情報をきて、おちついでこうどうしましょう。

かんせん 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、かえってちようしがわるくなることがあります。

◇細菌 bacterium

- ・ $0.1 \sim 3.0\text{ }\mu\text{m}$ (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。
- ・おんどうがたかくて、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

- ・ $20 \sim 450\text{ nm}$ (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。
- ・おんどうがひくくて、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ません（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 預防のしかた

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 口にいれたり、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。

[預防のしかた]

- ・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。

[預防のしかた]

- ・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、フィルターのそうちをしましよう。
- * 感染している人は、ほかの人にくつさないよう、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 からだに入つてうつります。

[例] B型肝炎、C型肝炎、エイズなど。

[預防のしかた]

- ・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週こ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。洗剤を使うと油汚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、比較的よく見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」といいます。

[例] 肥大型皮膚炎、梅毒、クラミジア、エイズなど。

[予防のしかた]

・SEXによる病気を ふせぐためには コンドームが こうかてきです。

◇お母さんから 子どもにうつる

・おなかの中の赤ちゃんや 出産のときにうつります。

・胎盤をとおしてうつるもの、出産のときにうつるもの、母乳からうつるもののが あります。

[例] 先天性風疹症候群(胎盤からうつる)、新生兒皰膜炎(出産のときにうつる)、成人T細胞白血病(母乳からうつる)など。

[予防のしかた]

・出産のときに 赤ちゃんにうつらないために、妊娠32週ころに けんさをします。もし問題があれば、抗生物質(さいきんをころすくすり)でちりょうします。

・母乳からうつる病気にかかっているお母さんは、母乳のかわりに 粉ミルクをあたえます。

コラム：手あらいや 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がわは、しほうでできた「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です。

よくみられる感染症

ふだんの生活で よくみられるものを しょうかいします。

◇ブドウ球菌感染症

けがをしたり、虫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。抗生物質をつかって ちりょうします。

◇レンサ球菌感染症

のどにうつることが多く、のどがはれたりねつが上がったりします。子どもに多い「しおうこうねつ」はレンサ球菌が「どく」を出すことによっておこるものです。抗生物質を使って 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。抗生素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、抗生素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）。おもなじょうじょうは 急にねつが上がる（39℃以上）、さむけがする、関節がいたくなるなどで、ひどくなると 肺や脳がやられて 死んでしまうこともあります。インフルエンザにかかるすぐは 抗インフルエンザ薬がよく効きます。

◇O-157

O-157とは「大腸菌」のひとつで、食べものから うつることが 多いです。おなかがものすごくいたくなったり、げり、うんちに血がまじるなどのじょうじょうがあります。ねつに弱いので、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

カンジダとは「カビ」のひとつで、人の口の中や 腸などに 住んでいます。つかれなどで からだが よわっていたり、抗生素質を使うことで からだの中の菌のバランスがくずれたりすると、カンジダがあふえて かゆみやいたみの げんいんになります。小さい子どもや 妊娠した人に ときどきみられます。

◇みずもし

「はくせん」という カビが 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（カビをころすくすり）を使ってちりょうします。

日本にはない感染症

感染症のなかには 日本には もともとなかったものや、日本では 知られていないものもあります。外国に行ったあとに ねつが出るなどの じょうじょうがあったら、病院でそのことを知らせるようにしてください。

[例] マラリア、デング熱など

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手当を行なう

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 しなければならないこと

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ようりょくして けがをした人をたすけましょう。

ポイント

- おちついで、はつきりと 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)

まわりの人ときようりょくして、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。

まわりの人ときようりょくして、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回ります。



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：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。心臓がとまつすぐにつかうと、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ことがあります。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

もし事故にあつたり、事故を起こしたりしたら、まず けが人をたすけ、かららず 警察 (TEL: 110番) に電話をしましよう。そのばで お金ははらっておわりにしてしまうと、あとで問題がおきても どうすることもできません。
また、自転車も 車とおなじように 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 信号のないこうさてんで 多くみられます。
「ほとんど車のとおらないところだから」、「いつも止まらなくともだいじょうぶだから」と ゆだんして、止まらずに 交差点にはいることが 大きな原因と かんがえられます。

◇ 追突

うしろの車が 前の車に ぶつかっていく事故です。ちゃんと 前をみないで 運転するときによくおこります。

◇ 右にまがるとき

右にまがろうとしているときに、むこうがわから まっすぐくる車と ぶつかります。

交通事故にあつたら？

1. けがを かくにんする

けがをしている人がいるか すぐにたしかめます。ひつようがあれば救急車を呼びます (TEL: 119)。

2. まわりにしらせる

事故がおこったことを まわりにいる人に しらせます。また、べつの事故を おこさないように、三角の「ひょうじばん」などを立て ほかの車が ちかづかないようにします。

3. 警察にでんわをする

警察 (TEL: 110番) にれんらくします。警察がついたら、事故がおこったところをかくにんしてもらいます。このときの情報は、あとで「じこしょうめいしょ」をつくるときにつかいます。

4. おたがいのかくにん

あいてのじゅうしょ、名前、TEL、車のナンバーなどをかくにんします。

5. 保険会社にでんわをする

その場で れんらくをしないと、あとで お金がはらわれないことがあります。「にんい保険」に入つていれば、保険会社が そのあとでつづきを てつだってくれます。

6. ひつようがあれば病院に行く

そのときは だいじょうぶだとおもつても、あとで からだのちようしがわるくなることがあります。また、事故のあいてや 保険会社に 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。被害者的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、非常に高額の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、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、事故をおこしたほうの人がはいっている保険から お金がでます。「ひがいしや」が お金をはらうひとつは 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 保険にはいっていなないときは、国がお金をはらってくれる制度があります。ただし、「ひがいしや」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 車の外に投げ出され、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「ばっくん」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：じばいせき保険といい保険

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く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「いしやりょう」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。

きゅうぎょ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。

じょうがくほしょうきゅうふ

- ・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）

いの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。

そうざいりょう

- ・葬祭料

お葬式を行なうための費用が給付されます。

しごとちゅうじこ ろうどうさいがい ●仕事中の事故（労働災害）

しごととかんけいのある けがや病気のときは、労働災害といって、外国人でも ひつよ うなサービスをうけられます。正社員だけでなく、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 または 会社の社長が 「労働基準監督署」にもうし こむひとつあります。

労働災害になるもの

下のようなことで しごとにかんけいがあれば、労働災害のかのうせいが あります。

- ・けがをしたとき
- ・病気になったとき
- ・障害が残ったとき
- ・死亡したとき

しごとのいきかえりや 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 問題になっている、「うつ」や「過労死」は、しご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。

◇本人に対するもの

- ・療養補償給付

労災指定の病院では、ただでちりょうをうけることができます。そうでない病院では、 いittan自分でお金をはらい、あとでお金がかえってきます。

- ・休業補償給付

しごとに行けなくなり、そのあいだ 給料の支払いもないときは、給料の60%にあたる 金額がもらえます。

- ・障害補償給付

けがや病気がなあっても、からだに問題がのこれば、サービスが受けられます。 じょう じょうがかかるときは、「一時金」といって、1回だけもらえます。

◇家族に対するもの（本人が死んだ場合）

- ・遺族補償給

死んだ人の家族に対して お金が出ます。

- ・葬祭料

おそうしきをするためのお金がもらえます。

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。
- ・ お湯に髪がつからないように、髪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いり、目を離さないようにしましょう。

こういうときは温泉に入らないようにしましょう

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。

だいぶおんせんけんこう 第6部 温泉と健康

おおいたけん にほん おんせん けんこう
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 びょうき 病気のち
りょうに利用されるなど、健康のために すぐれたことうかがあります。温泉のききめや
よい入り方をしって、健康にやくだてましょう。

おんせん 温泉のききめ

おんせん せいふん ◇温泉の成分によるききめ

おんせん せいふん 温泉の成分が ひふから とりいれられることで、はだ 肌がきれいになったり、病気をおす
こうか 効果があるといわれています。

おんせん ◇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 リラックスのことうかが あ
ります。

また、マッサージことうかで 血のめぐりをよくします。

おんせん はい 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 つからないように、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。

おんせん はい こういうときは温泉に入らないようにしましょう

じた 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

おんせん 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

からだ からだ からだ しんぞう 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、ゆっくり休みます。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、いろん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、体が冷めにくいうのが特徴です。

◇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・龜川・柴石・堀田・浜脇）を中心に湧き出しています。それぞれがった特徴をもっています。

・湯布院温泉

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

ながい時間はいっていると 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、ゆっくり休みます。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、いろんなは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。肩こりなどにきます。

◇むしぶろ

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

◇砂ぶろ

砂は おもいので マッサージこうかがあります。

大分県の温泉

いくつかの温泉をしようかいします。

◇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・龜川・柴石・堀田・浜脇）です。それぞれちがったとくちようをもっています。

・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

◇南西部（九重火山群）

・筋湯温泉

「日本一のうたせ湯」があります。

・川底温泉

湯ぶねの底からお湯がわき出ています。

・七里田温泉、長湯温泉

ラムネ温泉とよばれる炭酸の入った温泉です。

・釜ノ口温泉

黄色いお湯がでます。

・赤川温泉

「いおう」を多くふくみ、青白い色のお湯がとくちょうです。

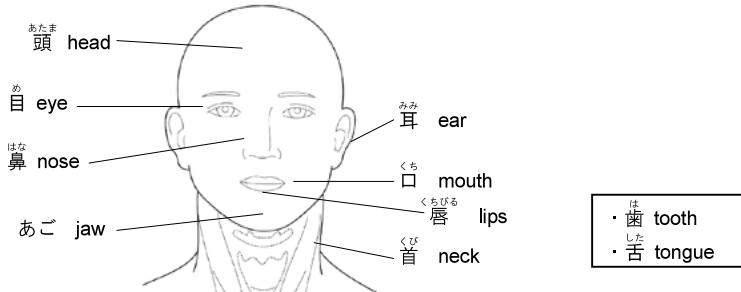
その他合わせて県内には61か所の温泉地があります*。

*2006年3月末現在

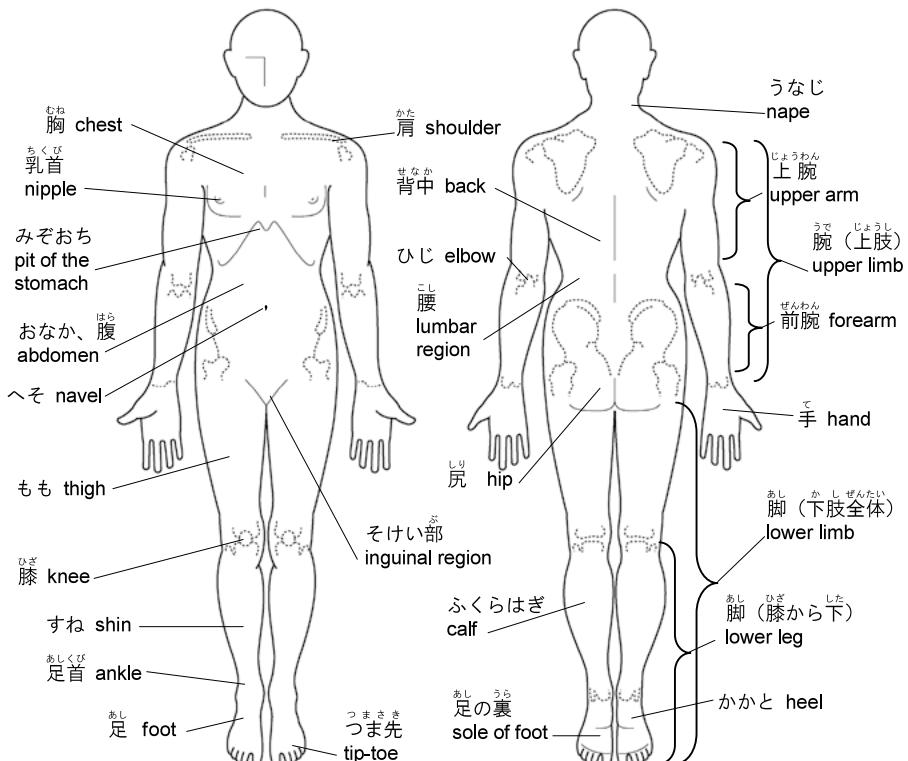
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



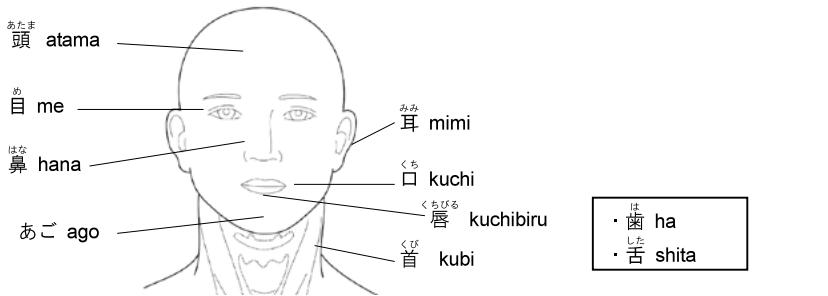
全身 Whole body



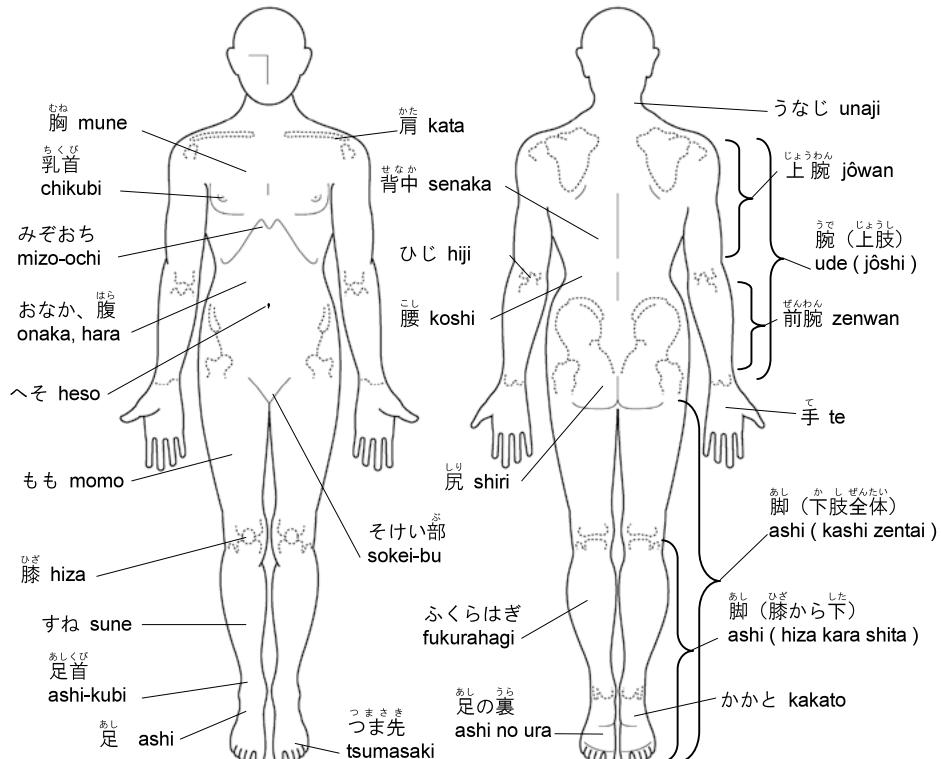
ミニ医療用語集

からだの部分

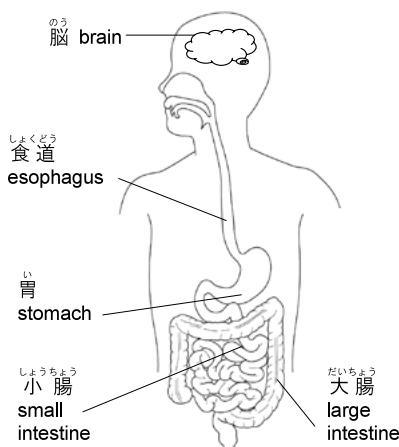
顔 Kao



全身 Zenshin

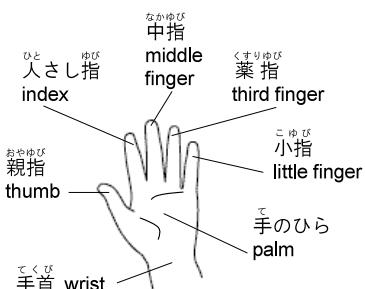


内臓 Inner parts



・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
・神經 nerve	
・骨 bone	・関節 joint

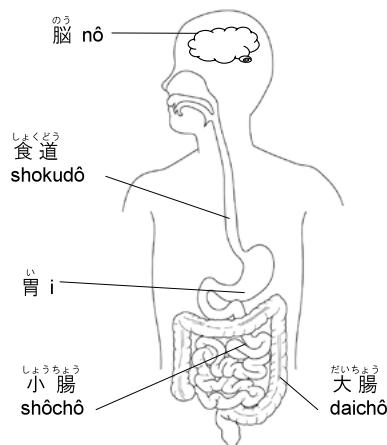
検査に関する用語

・身長 height	・体重 body weight
・体温 body temperature	・脈拍 pulse
・血液検査 blood test	・尿検査 urine 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 endoscopy	・カテーテル検査 catheterization
・視力検査 eyesight test	・聴力検査 audiotometry

その他病院で使う用語

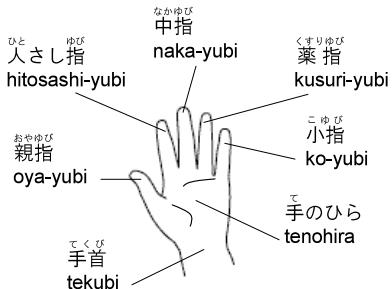
・外来 outpatient	・入院 hospitalization	・退院 discharge from the hospital
・手術 operation	・処置 treatment	・消毒 disinfection
・診断書 medical certificate	・同意書 letter of consent	・承諾書 letter of acceptance

ないぞう 内臓 Naizō



心臓 shinzō	気管 kikan	肝臓 kanzō
腎臓 jinzō	膀胱 bōkō	尿道 nyōdō
性器 seiki	子宮 shikyū	

手 Te



皮膚 hifu	粘膜 nen-maku
毛 ke	
筋 (筋肉) kin-niku	
血管 kelkan	
動脈 dōmyaku	靜脈 jōmyaku
神經 shinkei	
骨 hone	関節 kansetsu

検査に関する用語 Kensa no kotoba

身長 shinchō	体重 taijū
体温 tai-on	脈拍 myaku-haku
血液検査 ketsueki-kensa	尿検査 nyō-kensa
心電図 shin-den-zu (ECG)	脳波 nōha(EEG)
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)	
磁気共鳴断層撮影 (MRI) jikikyōmei dansō satsuei (MRI)	
超音波検査 chō onpa kensa(USG)	
内視鏡検査 naishikyō kensa	カテーテル検査 katēteru kensa
視力検査 shiryoku kensa	聴力検査 chōryoku kensa

その他病院で使う用語 Byōin de tsukau kotoba

外来 gairai	入院 nyū-in	退院 tai-in
手術 shujutsu	処置 shochi	消毒 shōdoku
診断書 shindan-sho	同意書 dōi-sho	承諾書 shōdaku-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	じょうにん
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	ここねえまち
日出町	ひじまち
豊後	ぶんご
武藏	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 地 名	よ み 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
べっぷし 別府市	べっぷし
内竈	うちかまど
鉄輪	かんなわ
上人	じょうにん
明礬	みょうばん
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	ここねえまち
日出町	ひじまち
豊後	ぶんご
武藏	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内
　　TEL: 097-533-4021 FAX: 097-533-4052
　　E-mail: in@emo.or.jp URL: <http://www.oitaplaza.jp/>

