



健康だより

2021.9 発行
コミュニティナースより



うまく病院受診できていますか？

病院受診して、症状や心配事をうまく伝えられず、後悔した経験はありませんか？

診察室に入って医師を目の前にすると、思っていた事の半分も伝えられなかった・・・

色々聞いたけど忘れてたり、意味がわからないまま帰ってきた・・・などよく耳にします。

今回は、**上手に病院受診する時の3つのコツ**をお伝えしたいと思います。ぜひ参考にしてください。

病院受診する時の3つのコツ

① 事前に症状をメモにまとめておく

症状がいつから、どのように始まったかなどメモにまとめておくと、問診票の記入も楽です。どんなに小さなことでも、気になることは医師に伝えましょう。

○ メモに余白をとり、先生から聞いた内容を記入できるようにしましょう。

診察時「忘れるのでメモを取っていいですか？」と一声かけるのも良いでしょう。

○ 病名や難しい専門用語は、特に記入しておきましょう。

メモしておきたいチェック項目



症状

- いつから、どこに、どんな症状
- 診察までにあった症状の変化
- 別の医療機関を受診したか
- 服用した薬（市販薬を含む）

既往歴

- 現在治療中の病気
- 現在服用している薬
- 過去の入院・通院・手術

その他

- 薬などのアレルギー
- 飲酒・喫煙などの生活習慣
- 家族の病気
- 思い当たること、心配なこと

裏面をご使用ください。書いたメモは忘れないでね！

② 病院受診の目的を明確にしておく

病院に行く理由は何か…もちろん病気を診てもらうためですが、もう少し詳しく、たとえば、「風邪っぽいけど本当に風邪なのか調べてほしい」

「繰り返す痛みの原因を知りたい」

「今の状態で出勤や海外出張は大丈夫か？」など…

目的を明確に医師に伝えることで、自分の求めている答えがきくと返ってくると思います。

③ お薬手帳は忘れずに

薬の名前は覚えにくいものです。

処方される飲み合わせにも影響するため、忘れずに持参しましょう。

メモ



症状

- いつから
.....
- どこに
.....
- どんな症状
.....
- 診察までにあった症状の変化
.....
- 別の医療機関を受診したか
.....
- 服用した薬（市販薬を含む）
.....

既往歴

- 現在治療中の病気
.....
- 現在服用している薬
.....
- 過去の入院・通院・手術など
.....

その他

- 薬などのアレルギー
.....
- 飲酒・喫煙などの生活習慣
.....
- 家族の病気
.....
- 思い当たること、心配なこと
.....