

คู่มือสำหรับการดูแลตัวเอง

# เมื่อเกิดอาการป่วย

# เพื่อให้มาเที่ยวประเทศญี่ปุ่นได้อย่างสบายใจ

ผู้ดูแลการผลิต:

คอนโด ฮาไร (รองประธานสมาคมการแพทย์โตเกียว)

อิชิอิ โซโซ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คามะยาจิ ซาโตชิ (ผู้อำนวยการบริหารสมาคมการแพทย์ประเทศญี่ปุ่น)

คู่มือการใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์

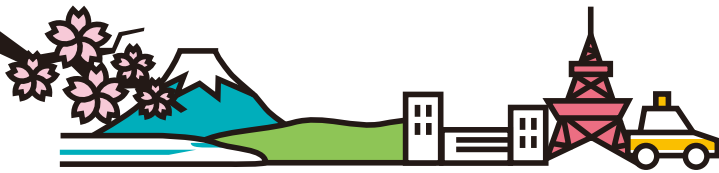


**Japan Tourism Agency**

Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism



**Japan.** Endless Discovery.



ด้วยความปรารถนาที่จะให้ทุกท่านที่มาประ  
เทศญี่ปุ่นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสนุกสนาน  
และสบายใจในระหว่างที่พักอยู่ที่นี่  
แต่ก็อาจจะเกิดอาการเจ็บป่วยไม่สบาย  
หรือเกิดบาดเจ็บขึ้นได้โดยไม่คาดคิด  
ทางเราได้จัดทำคู่มือที่มีประโยชน์สำหรับในกรณีฉุกเฉิน  
ที่จะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น  
ซึ่งเป็นประโยชน์มาก  
หากคุณพกพาคู่มือฉบับนี้ไว้ในกระเป๋าเวลาออกไปข้างนอก



## ○ สารบัญ ○

ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น ..... 3

ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์ ..... 4

การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง ..... 5

วิธีการเข้ารับการรักษายาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน ..... 6

เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ ..... 7

แผ่นบทสนทนาใช้นี้ชี้เพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วย ..... 8

คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ ..... 10

## ประเภทของการบริการทางการแพทย์ในประเทศญี่ปุ่น

การพิจารณาว่าจะเข้ารับบริการทางการแพทย์ด้านใด จะขึ้นอยู่กับช่วงเวลา ความฉุกเฉิน และความรุนแรงของอาการเจ็บป่วย

หากต้องการเข้ารับ  
การตรวจรักษา  
จากแพทย์



- หากเป็นเวลาทำการให้ไปที่คลินิก · โรงพยาบาลตรวจรักษาโรคทั่วไป
- หากนอกเวลาทำการ ให้ไปที่ห้องติดต่อ สอบถามของคลินิกกลางคืน (จะแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่)

สำหรับสถานพยาบาลที่สามารถรองรับผู้ป่วย ชาวต่างชาติได้นั้น ท่านสามารถดูรายชื่อ ได้ในหน้าที่ 4

▶ P.4  
▶ P.5

โรงพยาบาลฉุกเฉิน



\*จะรับผู้ป่วยฉุกเฉิน **เปิด 24 ชั่วโมง 365 วัน**

▶ P.6

หากอาการไม่รุนแรง  
และไม่ถึงกับต้อง  
ได้รับการตรวจรักษา  
จากแพทย์



- ร้านขายยา ในละแวกใกล้เคียง
  - ร้านขายยา (Drug Store)
- \*หากเป็นไปได้ควรปรึกษาเภสัชกร  
\*กรณีที่เป็นเวลากลางคืน ไม่มีเภสัชกรอยู่  
ท่านไม่สามารถซื้อยาบางรายการได้

# ประสงค์จะรับการตรวจรักษาโดยแพทย์

การติดต่อหรือเข้าถึง  
หน่วยงานทางการแพทย์



ติดต่อแผนกต้อนรับหรือ  
แผนกบริการของโรงพยาบาล  
อธิบายอาการป่วยและให้ข้อมูล  
แนะนำโรงพยาบาลทางการแพทย์



\*1  
จุดแนะนำการท่องเที่ยว  
ช่วยแนะนำหน่วยงานทาง  
การแพทย์ที่ดูถูกได้ง่าย



\*2  
บริการทางการแพทย์พยาบาล  
ในต่างประเทศ  
กรณีให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ  
เส้นทางต่างประเทศภายใต้  
วีซ่าทางการแพทย์ต่อไปยัง  
บุคลากรที่ให้บริการที่สถาน  
พยาบาลให้ได้

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับข้อมูลทางการแพทย์  
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

**“รายชื่อสถานพยาบาลที่สามารถรองรับ  
ผู้ป่วยที่เป็นนักท่องเที่ยวต่างชาติที่  
เดินทางมาเที่ยวญี่ปุ่นได้”**

รายชื่อสถานพยาบาลทั่วประเทศที่มีระบบรองรับ  
ผู้ป่วยชาวต่างชาติได้

[http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi\\_guide.html#search](http://www.jnto.go.jp/eng/arrange/essential/emergency/mi_guide.html#search)



**“เครือข่ายข้อมูลทางการแพทย์”**

ระบบการเสนอข้อมูลหน่วยงานทางการแพทย์ของแต่ละจังหวัดโดย  
กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการ

[http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info\\_hospitals.html](http://www.mhlw.go.jp/english/policy/health-medical/medical-care/info_hospitals.html)

\*สามารถเข้าชมโฮมเพจของแต่ละจังหวัดได้ แต่อาจมีบางโฮมเพจเป็นภาษาญี่ปุ่น

อาการหลัก	แผนกตรวจรักษา
มีไข้ เจ็บคอ ไอ มีน้ำมูก	แผนกอายุรกรรม
ปวดศีรษะ	แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมประสาทและสมอง
เจ็บหน้าอก	แผนกอายุรกรรมโรคหัวใจและหลอดเลือด, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินหายใจ
ปวดท้อง	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร, แผนกสูติ-นรีเวชกรรม (สตรี)
อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร
ท้องเสีย	แผนกอายุรกรรม, แผนกอายุรกรรมโรคระบบทางเดินอาหาร
บาดเจ็บ เป็นแผล	แผนกอายุรกรรม, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง
กระดูกหัก ข้ออักเสบ	แผนกศัลยกรรมกระดูก
แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	แผนกโรคผิวหนัง, แผนกศัลยกรรมตกแต่ง, แผนกศัลยกรรม
ผื่น, ลมพิษ	แผนกโรคผิวหนัง
จิงเวียน มีเสียงดังในหู	แผนกหู คอ จมูก, แผนกอายุรกรรมประสาท
หูและจมูก	แผนกหู คอ จมูก
อาการป่วยของเด็ก	แผนกกุมารเวชกรรม
ปวดฟัน	แผนกทันตกรรม
ปัสสาวะติดขัด ปัสสาวะมีเลือดปน เจ็บเวลา ปัสสาวะ	แผนกโรคทางเดินปัสสาวะ
ตั้งครรภ์ (ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ตก เลือด, น้ำเดิน, กังวลเกี่ยวกับเด็กในครรภ์)	แผนกสูติ-นรีเวชกรรม
กรณีฉุกเฉิน	แผนกฉุกเฉิน
ไม่ทราบว่าจะไปแผนกไหน	แผนกตรวจโรคทั่วไป

# การใช้บริการหน่วยงานทางการแพทย์ และข้อควรระวัง

ขั้นตอนตั้งแต่แผนกต้อนรับไปจนถึง  
การชำระค่ารักษาที่โรงพยาบาล

## ข้อควรระวัง



การลงทะเบียน



การกรอกข้อมูลใน  
แบบสอบถาม



การเข้ารับการ**ตรวจรักษา**  
จากแพทย์และ  
การรับใบสั่งยา<sup><1></sup>



ชำระค่า**รักษา**พยาบาล<sup><2></sup>



นำใบสั่งยาไป**ซื้อยา**  
ที่ร้านขายยา<sup><3></sup>

ระบบการรักษาทางการแพทย์ในแต่ละประเทศแตกต่างกัน หากทำการศึกษไว้ก่อนล่วงหน้าจะสามารถหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ ขณะติดต่อแผนกต้อนรับเพื่อทำการลงทะเบียน กรุณาสอบถามค่าใช้จ่ายคร่าวๆที่จำเป็นในการรักษา ก่อนเข้ารับการรักษา

\*สถานพยาบาลที่สามารถให้บริการเป็นภาษาต่างประเทศได้มีจำกัด

<1> กรุณาฟังคำอธิบายผลการตรวจรักษาให้ชัดเจน

<2> ค่าใช้จ่ายปัจจุบันเป็นค่าใช้จ่ายเฉพาะการเข้ารับการตรวจรักษา ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา นอกจากนี้สามารถชำระเงินด้วยบัตรเครดิตได้เฉพาะโรงพยาบาลใหญ่ๆ เท่านั้น เพราะคลินิกส่วนใหญ่จะรับเฉพาะเงินสด

\*สถานพยาบาลบางแห่งอาจส่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

หากท่านทำประกันภัยเดินทางต่างประเทศแบบไม่ ต้องชำระค่ารักษาเป็นเงินสด (หมายเหตุ) เงื่อนไขการชำระเงินจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับการประกันภัย โปรดตรวจสอบกับบริษัทประกันที่ท่านทำไว้ก่อนล่วงหน้า

<3> ต้องชำระค่ายาต่างหากที่ร้านขายยา สถานพยาบาลบางแห่งอาจส่งจ่ายยาที่สถานพยาบาลนั้นๆ

# วิธีการเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลฉุกเฉิน

รถพยาบาล  
โทร. 119



ในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือเหตุฉุกเฉินจะถูกส่งไปที่โรงพยาบาลฉุกเฉิน

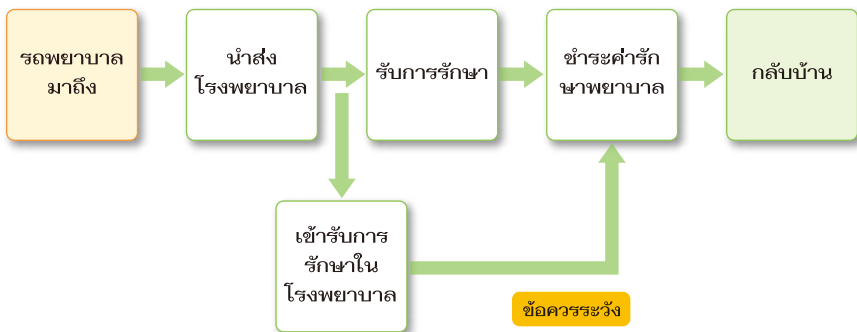
หากต้องการเรียกรถพยาบาล

กรุณายื่นข้อความด้านล่างนี้ให้กับคนญี่ปุ่นที่อยู่บริเวณนั้นช่วยเรียกรถให้

**救急車を呼んでください。**

(กรุณาเรียกรถพยาบาล)

ขั้นตอนหลังจากที่รถพยาบาลมาถึงแล้ว



ขอควรระวัง

ท่านไม่สามารถเลือกโรงพยาบาลที่จะเข้ารับการรักษาพยาบาลได้ บางครั้งอาจต้องเข้ารับการรักษาพยาบาลโดยไม่ได้กรอกข้อมูลลงในแบบสอบถามก่อน ดังนั้น ท่านควรจะกรอกข้อมูลลงในหน้า 7 เอาไว้



## AED

หากออกไปข้างนอกแล้วมีอาการเกี่ยวกับหัวใจ จนเป็นลมหมดสติ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตที่สามารถทำให้ผู้ป่วยฟื้นขึ้นมาได้ ซึ่งเรียกว่า AED ((Automated External Defibrillator) หรือเครื่องกระตุกหัวใจไฟฟ้าภายนอกชนิดอัตโนมัติ) หากจำเป็นต้องใช้งาน กรุณาตรวจสอบวิธีการจากภาพประกอบในแฟ้มแจก AED นอกจากนี้ในสถานที่ที่เป็นหน่วยงานของรัฐ เช่น สนามบิน จะมีเครื่อง AED ตั้งอยู่

# 書いておけば安心 医療に関する自分情報

เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาของคุณเตรียมไว้ก่อนเพื่อความสบายใจ

氏名 ชื่อ-นามสกุล

性別 เพศ

男性 / 女性

ชาย / หญิง

生年月日 วัน เดือน ปีเกิด

年齢 อายุ

歳 ปี

## ● 現在治療中の疾患(ある/なし)

ปัจจุบันมีโรคที่ทำการรักษาอยู่หรือไม่ (มี/ไม่มี)

## ● 現在服用中の薬(ある/なし)

ปัจจุบันมียาที่ใช้เป็นประจำหรือไม่ (มี/ไม่มี)

## ● 妊娠している・していない ตั้งครรภ์・ไม่ได้ตั้งครรภ์

## ● 既往症 ประวัติการเจ็บป่วย

## ● アレルギー 薬/食物/虫(ハチなど)/動物/その他か

แพ้ ยา / อาหาร / แมลง (เช่น ผึ้ง) / สัตว์ / อื่นๆ

※具体的に書いてください

\*กรุณาเขียนให้ชัดเจน

## ● 通常の会話は何語を使いますか? ( )

ปกติสนทนาภาษาอะไร?

## ● 信仰する宗教は? ( )

นับถือศาสนาอะไร

# 症状・病状説明のための指さしシート

แผ่นหนังสือนี้ใช้เพื่ออธิบายอาการเจ็บป่วย

## このシートの利用方法

วิธีการใช้เอกสารนี้

病状と、その程度を示して伝えます。

ชี้เพื่อบอกอาการป่วยและระดับความเจ็บปวด

〈例〉

例.



● 頭が痛い  
ปวดศีรษะ

+



● かなり辛い  
ทนไม่ไหว



● 頭が痛い  
ปวดศีรษะ



\*4

● 熱がある  
มีไข้



\*6

● めまいがする  
วิงเวียน, เวียนศีรษะ



● 腹が痛い  
ปวดท้อง  
● 胃が痛い  
ปวดกระเพาะ  
● 下痢  
ท้องเสีย



● 眼が痛い  
ปวดตา, เจ็บตา  
● 見えない・見えにくい  
มองไม่เห็น, มองเห็นลำบาก  
● 眼のかゆみ  
คันตา



\*8

● 喉が痛い  
เจ็บคอ  
● 声が出ない  
ไม่มีเสียง  
● たんが出  
มีเสมหะ

● せきが出る  
ไอ



● 耳が痛い  
ปวดหู, เจ็บหู  
● 聞こえない  
ไม่ได้ยิน  
● 耳鳴り  
หูอื้อ



\*5

● 口の中が痛い  
เจ็บในช่องปาก  
● 舌が痛い  
เจ็บลิ้น  
● 味がわからない  
ไม่รู้รส



● 歯が痛い  
ปวดฟัน, เจ็บฟัน  
● 歯茎が痛い  
ปวดเหงือก, เจ็บเหงือก



\*7

● 首が回らない  
หันคอไม่ได้  
● 首が痛い  
ปวดคอ  
● 首が腫れている  
คอบวม



● 腰が痛い  
ปวดเอว  
● 下肢にしびれがある  
ขาชาวล่าง



● 膝が痛い  
เจ็บเข่า  
● 曲げられない  
งอไม่ได้  
● 歩けない  
เดินไม่ได้



痛みや症状の程度を示します

แสดงอาการและระดับความเจ็บปวด



我慢できる  
พอทนไหว



かなり辛い  
ทนไม่ไหว



- 鼻水が出る  
มีน้ำมูก
- 鼻血が出る  
เลือดกำเดาไหล
- くしゃみ  
จาม



- 息苦しい  
หายใจลำบาก
- ヒューヒューする  
หายใจมีเสียงหวีดๆ
- ゼーゼーする  
หายใจเสียงฟืดฟาด
- 息切れがする  
หอบหืด



- 胸が痛い  
เจ็บหน้าอก
- 動悸がする  
หัวใจเต้นผิดปกติ
- 脈が乱れる  
ชีพจรเต้นผิดปกติ



- 不正出血  
เลือดออกผิดปกติ
- 腹が痛い  
ปวดท้อง



- かぶれた  
ผื่น
- 発疹がでた  
กลากเกลื้อน
- かゆみがひどい  
คันมาก
- じんましん  
ลมพิษ



- 泣き続けている  
ร้องไห้ไม่หยุด
- 吐いた  
อาเจียน
- 熱がある  
มีไข้
- 食事をしない  
ไม่ทานอาหาร
- 元気がない  
ไม่ขำแรง, ซึม



- お腹が痛い  
ปวดท้อง
- お腹が張る  
ท้องอืด, ท้องเฟ้อ
- 膣から出血  
มีเลือดออกจากช่องคลอด
- 膣から水が出た  
ภาวะน้ำเดิน
- 赤ちゃんについて  
気になることがある  
กังวลเกี่ยวกับเด็กในครรภ์



- 血尿がでた  
ปัสสาวะเป็นเลือด
- 排尿困難  
ปัสสาวะติดขัด
- 頻尿  
ปัสสาวะกะปริบกะปรอย
- 排尿時に痛みがある  
เจ็บเวลาปัสสาวะ



● ケガをした  
บาดเจ็บ

- 交通事故  
อุบัติเหตุทางถนน
- ころんだ  
ล้ม
- あたった  
ชน, กระทบ
- 落ちた  
ตก

- 切った  
ถลอก
- 刺さった  
ถูกแทง
- やけどをした  
น้ำร้อนลวก
- 虫に刺された  
ถูกแมลงกัดต่อย

# คำแนะนำเพื่อความปลอดภัยและความสบายใจ

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์เมื่อเกิดภัยพิบัติ  
(มีเฉพาะภาษาอังกฤษเท่านั้น)

**“Safety tips”** แอปพลิเคชันที่ส่งข้อมูลตัวอักษรกดปุ่มแจ้งเตือนเป็นภาษาอังกฤษเพื่อเตือนภัยสึนามิ และประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหวเกิดขึ้นในประเทศญี่ปุ่น มีฟังก์ชันที่เป็นประโยชน์มากสำหรับชาวต่างชาติที่มาท่องเที่ยวหรืออาศัยอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเมื่อเกิดภัยพิบัติ

● Android



● iPhone



●ดาวน์โหลด URL

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

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

## “การแจ้งเตือนแผ่นดินไหวล่วงหน้า”

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีแผ่นดินไหวเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง จึงมีการ“ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว”ล่วงหน้าจากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาเพื่อให้ทราบถึงความรุนแรงของการสั่นสะเทือนที่เกิดจากแผ่นดินไหว ซึ่งเป็นระบบที่มีลักษณะเฉพาะของญี่ปุ่น โดยหลังจากเกิดแผ่นดินไหว จะมีการคาดการณ์ระดับความรุนแรงของการสั่นสะเทือนในแต่ละพื้นที่ และประกาศให้ประชาชนทราบ



ระวังศีรษะ



ออกห่างจากเฟอร์นิเจอร์



ออกห่างจากรั้ว



ระมัดระวังของที่อาจตกใส่



ไม่แข่งรีบออกไปข้างนอก



ใช้บันไดที่ใกล้ที่สุด



ไม่เบรกกะทันหัน



เปิดไฟฉุกเฉินแล้วค่อยๆลดความเร็วลง

ผ่านทางโทรทัศน์ วิทยุ โทรศัพท์มือถือ ฯลฯ โดยเร็วที่สุด เมื่อได้เห็นหรือฟังประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว พยายามควบคุมสติและอยู่ในที่ปลอดภัย หากเกิดปัญหาหรือความยากลำบากใดๆขึ้น กรุณาสอบถามที่ป้อมตำรวจ

\*ภาพสัญลักษณ์ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว  
สภาความร่วมมือผู้ใช้ประกาศเตือนภัยแผ่นดินไหว

กรณีเกิดแผ่นดินไหวรุนแรงขึ้น บางครั้งอาจมีสึนามิเกิดขึ้นตามมาได้ กรมอุตุนิยมวิทยาแห่งประเทศไทยจึงมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดใหญ่, ประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กออกมาภายในเวลา 3 นาทีที่ส่งถึงแผ่นดินไหวขึ้น เมื่อมีการประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กลงและประกาศเตือนภัยสึนามิขนาดเล็กขึ้นแล้ว ขอให้ท่านรีบออกมาให้ห่างจากชายฝั่งและอพยพไปอยู่ ณ สถานที่หลบภัยที่ปลอดภัย

สัญลักษณ์ภาพ ●p.4 \*1 สำนักงานการท่องเที่ยวของรัฐบาลญี่ปุ่น ●p.6 \*3 มูลนิธิกรมแพชชุกเงินแห่งประเทศไทย  
●P4-P9 \*2, \*4, \*5, \*6, \*7, \*8, \*9, \*10, \*11 ต้นฉบับ  
●นอกจากนี้ อ้างอิงกับ JIS T0103:2005 (อาจมีการแก้ไขภาพไม่ตรงกับความหมายดั้งเดิมได้)

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



**Japan Tourism Agency**  
Ministry of Land, Infrastructure, Transport and Tourism

PR