

人としても信頼できる 医師を見極めて

病気になって精神的な不安を抱えた状態で専門医を探し回るのは、とても大変な事です。日頃から自分や家族の健康状態を診てもらえる「かかりつけ医」は、重い病気が見つかった時に適切な専門医を紹介してもらったためにも必要な存在。

「かかりつけ医は、自分の身近で確保するのが望ましいです。通いやすい自宅や勤務先の近所で探すのがいいでしょう。また、物理的な距離を超え、気軽に相談できる、考え方が似ているという精神的な距離の近さも重要になってきます」と加藤先生。では、信頼できるかかりつけ医は、どうしたら見つけられるのでしょうか。

「友人、知人からの口コミに加え、あなた自身の目でしっかりと医師を観察し、まず人として信頼できるかを見極め、選ぶ時は自分の勘を大切にしてください。参考までに、信頼できる医師を見極める目安を挙げてもらいました。

- 1 症状にじっくりと耳を傾けてくれる
- 2 自分の価値観に共感してもらえる
- 3 高価な検査機器や検査結果に頼りすぎない
- 4 健康法や病気について幅広い知識がある
- 5 専門性の高い医療が必要な場合、適切な専門医を紹介してくれる

丁寧に症状を聞く事は、診察のためだけでなく、患者さんが病気をどう受け止め、どの程度の不安を抱えているかを判断するうえでも大切。パソコンの画面ではなく、患者さんの目を見て話を聞いてくれる医師を選びたいものです。価値観とは、生活の中で優先するべき事や、なるべく薬に頼りたくないなど治療上の希望を意味し、健康なうちから自分の価値観について考え、万が一病気になるなら同じ方向を向いて治療に当たれる医師を選びましょう。患者さんが望まないのに新しい検査機器を強引にすすめ、立派な外観や最先端の医療器具を重視していると感じたら要注意。また、患者さんの症状に耳を傾けず、検査結果ばかりに頼るのも考えものです。その医師が何を大切に、何のために医療に従事しているのか、医療に対する姿勢をよく観察しましょう。患者さんを病気から立ち直らせる事を最優先する医師が理想的です。専門医になると自分の守備範囲が極端に狭くなる人がいます。かかりつけ医は、できるだけ幅広い健康に関する知識がある人が望ましいです。状況に応じて専門医を紹介する判断力を持つ医師であることも重要です。幅広い知識を持つと同時に、自分の守備範囲を理解し、その範囲を超えていけば適切な専門医を紹介できる判断力のある医師は、信頼に値します。

医療者と患者は対等関係 対話を重ね納得の治療を

自分に合ったかかりつけ医を探し当てたら、医師とよりよい関係を築きたいものです。もし、「先生に嫌われたらどうしよう」と医師の顔を窺ってしまっている人は、「医療は病気になった人を救うための『装置』。医療者はその装置の中で働く人で、特別な存在ではありません。患者さんは医療者に自分の意思

かかりつけ医の探し方・つき合い方

信頼できるかかりつけ医と出会い、対等な関係のもとで納得の治療を受けるために知っておきたい事とは？患者さんと医療者の関係性を考える「患者学」を提唱している、慶應義塾大学看護医療学部・教授の加藤眞三先生にお話を伺いました。

を遠慮なく伝えていいのです」という加藤先生の言葉を思い出して、ここに患者さんの意識レベルに関する興味深い分析があります。多くの患者さんを見てきた加藤先生曰く、患者さんの意識レベルは5段階に分かれるといえます。

患者さんの意識レベル

医療者を神様のように捉え、医療者の言う事はすべて信じて従い、もし悪い結果になっても運命として受け止める（第1レベル）。医療者の説明に疑問を持って、自分は医療者より下の関係と思っているので恐れ多くて考えを伝えられない（第2レベル）。医療者に対して自分の意見を伝えられても、感情を上手くコントロールできず対立の関係になってしまう（第3レベル）。医療者と対等の立場で情報交換をし、最適な医療を見つけて治療を進めるコントダンス医療を目指す（第4レベル）。もっとも先進的で、医療者を育て教育できる（第5レベル）。

あなたの意識はどのレベルでしょうか。目指すべきは、患者さんと医療者の協働作業により病気と向き合う第4の意識レベルです。先ほど「コントダンス医療」という聞き慣れない言葉が登場しましたが、コントダンスは一致や調和という意味。コントダンス医療とは、医療者と患者さんが対等の協働する関係にある医療のことです。医療者が治療法を一方的に決めて患者さんを従わせるのではなく、患者さんも自分の希望を伝え、医療者はそれに基づき治療案を提案し、対話の末に合意が生まれることを重要視するのが、これからの医療の主流になると言われています。「医療者と患者さんの関係は、今が過渡期。対等な関係を築くには、医療者が変わると同時に患者さんも意識を変える必要があります。医師任せではなく、健康なうちから自分の価値観を明確にさせて物言える患者になってください」

医療者も患者も磨く コミュニケーション力

患者さんと医療者が対立ではなく対等であるためには、双方にコミュニケーション力が必要です。患者さんは医療者に対して伝える力をつけ、症状を伝える場合はどんな時に、どんなふうに辛いのか

具体的な症状を言えるようにしましょう。かかりつけ医から専門医に引き継いだ後も、これから行う検査や治療方針など、見通しについてもしっかりと確認して。不満や意見を伝える時は、けんか腰にならず冷静さが大切。

また、医療者は忙しく患者さん一人ひとりに十分な診療時間を取れないという前提のもと、伝えたい事を簡潔書きにしたメモを渡し、限られた診療時間を有効に使う工夫をすることが医療者の「忙しいオーラ」にのまれないコツ。納得できない事はとことん質問し、大事な点はしっかりと書き留めておくこと。病名や薬の名称は、家に帰ってインターネットや書籍で調べるためにも、医学上の正式名をメモしてください。名称が曖昧では情報収集もままなりません。そして、医療者と十分に話し合い、最終的には治療法を自分自身で決めていきます。あなたの生き方を決めるのは、あなた自身です。

病気の時に相談できるかかりつけ医を持ち、医療者との関わり方を患者さんも学び、追従でも対立でもなく、対等な関係を築く準備を始めましょう。

(取材・文/ライター・乳がん体験者/デザイナー/北林あい)

加藤眞三先生の著書でもっと詳しく



「患者の力」患者学で見つけた医療の新しい姿
¥1,800(税抜)/春秋社



「患者の生き方」よりよい医療と人生の「患者学」のすすめ
¥1,700(税抜)/春秋社

正しい健康・医療情報を検索

病気の知識をもって診察に臨むと、医師との対話がスムーズに進みます。慶應義塾大学病院の医師、看護師、薬剤師、栄養士などが総力を結集した健康・医療の情報サイト「KOMPAS」は予習・復習におすすめ。

URL <http://kompas.hosp.keio.ac.jp/>

■■■■■■■■

良質なナッツは
天然のサプリ



禁膳フレンチ講座

- 住
-
- 管
- 休
- HP

「ココカラ・リオーネ@はまテラス」に参加しませんか

「ココカラ・リオーネ@はまテラス」では、参加店舗および協力団体を募集中です。ココカラプロジェクトが掲げる「女性の健康啓発」にご賛同いただける方を歓迎いたします。(規約によっては参加いただけない場合がございます)。参加いただく皆様からの運営協力金の一部は、本紙の発行など様々な啓発活動に活用させていただいております。詳しくは下記までお問い合わせください。

ココカラ・リオーネ@はまテラス 運営事務局 株式会社エクラスト
TEL : 045-315-7026 MAIL : cocokaraproject@gmail.com

【発行元】

ココカラプロジェクト実行委員会

事務局 東京都新宿区下落合 3-16-14 アドニス目白 2 階
TEL : 03-5996-5181

▶ココカラプロジェクト公式 HP
<http://cocokara-project.com>