

上手な医者のかかり方

— 賢い患者になるために —

群馬大学名誉教授 田所 作太郎

1. 庶民の願いピンピンコロリ (PPK)

平成18年の簡易生命表(厚労省)によると、わが国の「平均寿命」は女性85.81歳で、この22年間連続して世界一を続け、男性は79歳で世界第2位を占めています。しかし残念ながら「健康寿命」との間には男性で約7年、女性で約9年のギャップがあります。健康寿命とは誰にも迷惑をかけることなく、健全な日常生活を送ることができる最大年齢のことです。つまり晩年には脳卒中後遺症や骨折あるいは認知症等の障害に悩み、医療・福祉のお世話になる高齢者が多いので健康寿命は短縮し、平均寿命との間にズレが生じてしまうのです。丈夫でピンピンと生活を楽しみ、誰にも迷惑をかけずに、また苦痛もなく、ある日突然コロリとあの世に行きたい(PPK)とは高齢者の望みです。しかし現実には厳しく、老人保健・福祉の諸施設には高齢者が溢れ、厚労省は介護保険の見直しを迫られています。

日本は世界一医療機関を受診し易い国です。多くの先進国では緊急時を除き、予約無しでは診察を受けられません。また国や保険会社が指定する以外の医者にかかるとう医療費が全額自己負担になってしまいます。わが国では国民皆保険という恵まれた環境にあります。なお医師不足、急患のたらいまわし、妊婦の救急受け入れ拒否、小児救急問題等さまざまな難題が山積し、いまや医療崩壊の危機が叫ばれています。

国民一人当たりの年間医療費は平均20数万円に達し、莫大な医療費を必要とし、財政はますます逼迫の度合いを深めています。この医療危機を乗り越え、健康を保つには、医療の現状を見つめ、賢い患者にならねばなりません。今回は医者側から見た「よい患者」、「苦手な患者」の姿をお知らせし、上手な医者のかかり方の参考にしていただきたいと思います。

2. 上手な医者のかかり方

診察室ではまず挨拶から始まり、自覚症状や病歴など医者に伝えたいことを簡潔明瞭に話さなければなりません。予めメモを用意するのもよいでしょう。

例えば痛みに対しては、どの部分が、何時から、どのように痛むか、持続した痛みか、間隔をおいてくる痛みか、熱はあるか、下痢や便秘はしていないか、など時には食事の内容や持病についても話します。副作用が出やすい苦手な薬やアレルギーの有無、また常用薬、サプリメントの種類や名前、他科受診の有無の報告も必要です。医者は患者の訴えを聞きながらさまざまな病気を考え、適切な対処方法を探っているのです。

診察を受けるときには着脱容易な服装にしましょう。裸になるのを嫌う傾向がありますが全身を診るのが診察の原則です。どこに異常が潜んでいるか分からないからです。しかし現在ではX線、心電図、エコー等の検査、あるいは短時間内に血液成分の分析などが可能になったので検査を先行し、聴打診を省略する医者が多くなりました。また電子カルテが進み、パソコンの画面に集中し、患者の顔を見ない医者がいるのは残念なことです。検査結果を渡されたときには必ずファイルに収め大切に保管してください。後になって何時からどのような経過で病気が進展したかを知る重要な資料になります。また指示や制限はきちんと守りましょう。

大事なことはメモを取って確認し、納得できないときは何度でも質問し、お互いに理解を深め、病気の見通しについて話し合うのも大切です。患者は自分の病気について十分に理解する努力を怠ってはなりません。毎日服用している薬の名前ぐらいいは覚えて欲しいのですが無理でしょうか。災害時などには急遽必要になります。保険証は忘れずに、勤め先を退職すると翌日から保険証は使えません。

3. かかりつけ医(家族医・主治医)をきめる

「かかりつけ医」とはいわゆる「町のお医者さん」のことです。家庭医、また広義の主治医を意味することもあります。十分な医学的知識を持ち、体全般にわたって相談に乗ってくれる医者です。一方、特定の分野に秀でた知識と技術を備えた専門医は大きな病院の専門科に所属しています。大きな病院で精

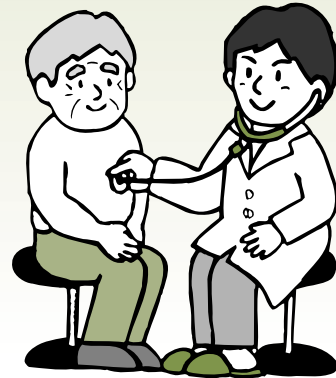
密検診や、特殊な技術や機器を必要とする診断・治療をうける場合、まずかかりつけ医の紹介状が必要です。いわゆる風邪ひきや腹こわしなどよくある病気の80%は高度の治療を必要とする大事には至りません。すべての患者が大病院に集中すれば病院はたちまちパンクしてしまい、真に高度医療を必要とする患者が見殺しになってしまいます。現在では病院と医院・診療所の医師（開業医）との連携が進み（病診連携）、かかりつけ医が必要と認めれば適切な2次・3次病院に紹介してくれるはずで、また病院側は病状が安定すればかかりつけ医に再び戻し、その後の診療を任せるようにしています。

4. かかりつけ医の選び方

まず自宅あるいは勤務先に近く、通院しやすい時間に診療している医院・診療所の医師を候補に選んだらいかがでしょう。医師の人柄は非常に重要です。「蓼食う虫も好き好き」と言うこともあります。とにかく「うまが合う医師」が見つければ幸いです。正確で広範な医学的常識を持ち、話をしっかり聞いてくれ、気軽に相談し易く、出来れば自分や家庭の生活環境を理解してくれる明るい性格の医師が望ましいと思います。病気や治療、またお薬に関しても、優しく説明してくれ、要に応じて紹介状の作成を快く引き受け、適切な病院と専門医を紹介してくれる医師、さらに休日でも夜中でも往診してくれ、24時間すぐ見てくれる医師が理想です。しかし満点の医師を見つけるのはかなり困難でしょう。医師はスーパーマンではありません。休養も睡眠も必要だからです。

5. 医者から見た苦手な患者

医療はまず患者と医師との信頼関係から始まります。相互に疑心暗鬼のわだかまりがあると、治療はスムーズに進みません。医師も人間ですから間違いもあるし、患者との関係がすべてうまく行くとは限りません。性格の合わない苦手な患者に出会うこともあり、なんともやりにくい、努力すればするほどうまくいかず当惑することがあります。こんなときに限って事故に繋がりがやすいのです。当然患者にとってもじっくり行かない医師がいると思います。どうしてもうまくいかないと感じたら医師を変えたほうがいいかもしれません。次のような患者は医師にとっても苦手です。



(1)自分で勝手に診断をつけ医師に無法な治療方針を指示するような場合、たとえば診察が始まるや「〇〇薬の注射を一本打ってくれ」などと言われると、山積してきた莫大な知識を一気に無視されたような気持ちになり、愉快ではありません。診断と治療は医師に任さなければなりません。そこから「説明と納得の医療」が始まるのです。

(2)思い込みが激しく、いくら丁寧に説明しても全然無視してしまう患者、説明に対しうなずいてはいるが、全然分かっていない患者には当惑します。また医師のはしごは感心しません。セカンドオピニオンを欲する場合には、その旨を申し込んでくれれば快く対応し、高価な検査の重複を避けてくれるのが医師の常識です。

(3)平気で予約をキャンセルし、頑固で耳を貸さない患者、あるいはおしゃべり好きな患者は忙しいときには困惑のもとになります。またえらそうな態度で威張る患者は話になりません。医療はクルマの修理とは違うのです。最初から脅迫がましい態度で接してくる患者も対処が難しいものです。病人はいつ急変するか分かりません。症状が悪化したからといって、いちいちすごまれたり、訴えられたりしたのではたまりません。

(4)医師の言うことよりテレビの人気司会者を信じてしまう患者も困りものです。最近は改善されてきましたが、日によって内容が矛盾する健康番組が氾濫し、苦々しく思うことがあります。私も若い時代、しばしばテレビに引っ張り出されました。しかしいつも番組が終了したとたん後悔にさいなまれ、ついに出演を嫌悪するようになりました。テレビでは自己の考えを十分に主張できず、テレビ局側の思う壺にはまりこんでしまうからです。