

目の前の医者を「名医」にするか「ヤブ医」にするかは、患者しだい!?

「医者の子カララ」を100%引き出す患者としての「ワザ」と「心得」



医者とのコミュニケーションは、病気のタイプ別に変わる!?

私たちが日々の暮らしのなかで受ける医療のほとんどが、患者が

医師と対面して、自分がいま、どういう症状なのかを伝えるところから始まります。

「医療を上手に活用しようと思ったら、患者さんに知っておいてもらいたいことがあります。それは、病気には『エピソード型』と『メンテナンス型』があり、医師への言葉の出し方はそれぞれ違うということです」

前ページで登場された医師の尾藤誠司さんは、そう語ります。

エピソード型は、突然頭が痛く

なったりとか、急にめまいがしたな

どの、突発的な症状がある場合。

メンテナンス型は、高血圧症や糖

尿病、長引く腰痛など、慢性的な

疾患です。この2つでは、患者が

医師に伝えるべき情報が大きく異なるのです。

なるのです。

「大前提として、診療時間には限りがあります。その時間内で、いかにして有意義なコミュニケーションがとれるかです」(尾藤医師。以下同)

エピソード型の場合、最初の2分で患者が「いつ、何が起きて、いま、何が苦痛なのか」を簡潔に話します。それを受けて、医師が「どこが痛いのですか。痛みはチクチクですか、ズギズキですか」といったように、一問一答をする。この流れがスムーズな問診の基本

です。

一方のメンテナンス型では「変化」を重視します。

「たとえば、食事を減らして運動量を増やしたら体重と血圧がこうなった、などのようにプロセスと結果を教えてください、とても助かります」

医者から聞き出すこと、伝えるべきこと

医師から受ける説明の際、とくに重い病気の場合は、最低限これだけは理解しておきたいというポイントがあります。

まずは、自分がかかっている病気がなんという病気で、どの程度の重症度なのかということ。次に、治療方法にどんな選択肢があり、

それぞれのメリット・デメリットはどんなものか、ということ。もうひとつ、大切なのが、自分の希望をはっきりと医師に伝えることです。どのようなことを心配しているのか、どのような生活を送りたいのかなどを、可能な限り伝えます。

「何ができて何ができないのか。患者さんにとって、優先順位が高いのは何なのかを教えてください、どの治療法を選ぶといいのか、一緒に考えることができます」

医療の専門家である医師と、人生の当事者である患者が、対等な信頼関係のもと、協調関係を築くことが重要です。

「なんでもかんでも医者に任せっぱなしの、聞き分けのいい患者は、良い患者ではありません」

「エピソード型」の病気にかかったときの患者術

“医者の子カラ”を引き出していない失敗例

- 患者 「めまいと頭痛があって、胸もしめつけられるような……。あ、あと、熱もちょっと」
- 医師 「お仕事がだいぶ忙しいみたいですね。ところで、症状はいつごろから？」
- 患者 「新しいプロジェクトのリーダーになって、ちょっと休めなくて」
- 医師 「で、症状が出たのはいつごろですか？」
- 患者 「インターネットで調べたのですが、**ストレス性の胃腸炎**でしょうかね」 **失敗**
- 医師 「それは検査をしてみないとわかりませんね」
- 患者 「では、**MRI**を撮っていただけませんか」 **失敗**
- 医師 「その前に、どこがどのように痛いのか、教えていただけますか？」
- 患者 「なんとなく、全体的に……。検査ではわかりませんか？」

「失敗」を成功に変える！患者のワザ・1

自己診断をひけらかすよりも、診察を受けるまでの経緯を「客観的に」「時系列」に従って説明することが、正しい診断につながります。いつ、どんな状態でどんな症状が出たのかを簡潔に伝えましょう。

「失敗」を成功に変える！患者のワザ・2

どの検査が必要なのかは、専門家である医師が考えること。患者は、その決定に対して判断すればいいのです。もちろん、「ほかにはどんな検査方法がありますか？」といった質問をするのは問題ありません。

賢い患者の心得

「いま、つらい」のがエピソード型の病気。ところが、なぜ「いま」つらいのかを医師は知りません。その前に何があったのかも知りません。現状に至った経緯をできるだけ簡潔に説明し、診断の材料にもらうことが重要です。

「メンテナンス型」の病気にかかったときの患者術

“医者の子カラ”を引き出していない失敗例

- 医師 「食事や運動のコントロールはできていますか？」
- 患者 「**自分なりに頑張っています**」 **失敗**
- 医師 「そうですか。でも、血糖値はあまり改善されていませんね」
- 患者 「薬もちゃんと飲んでるんですけど……」
- 医師 「数値が悪くなっていないのは、薬の効果だと思います」
- 患者 「同じ病気の友だちは、〇〇という薬を飲んでいるみたいなのですが、**その薬のほう効くんじゃないかっていわれました**。薬を変えてもらえませんか？」 **失敗**
- 医師 「そうですね、薬を変えるというのも選択肢のひとつです。ですが、この病気は何年もかけてつき合っていくタイプの病気なので、今回はまず、生活の工夫について前回よりももっと具体的な相談をさせてください」

「失敗」を成功に変える！患者のワザ・3

どんな運動をどれくらいした、というように、できるだけ具体的な報告をすることで、医師は次の手段を考えることができます。また、できないことは正直に打ち明けて、医師から実現可能なアドバイスを得られれば、改善の可能性も高まります。

「失敗」を成功に変える！患者のワザ・4

医師の処方には専門家としての知見と科学的な根拠があります。治療方法を患者が提案しても問題ありませんが、根拠が「友だち」というのはやや問題あります。「ほかにはどんな薬がありますか？」「試してみることはできますか？」などの提案ならば、問診の幅が広がります。

賢い患者の心得

プロセスと結果を正直に、具体的に報告することが重要です。食事と運動のコントロールで、できなかったことも隠さずに報告し、医師と情報共有を。医師は患者さんからの情報を求めています。