

「老後不安」を減らす生き方

質問上手・説明上手な賢い患者になる!

最善の医療を受けられるための

医師との賢い付き合い方

病気がかかったとき、より良い医療を受けられるため何ができるのか。アメリカ屈指のがんセンターで働く上野直人さんに、医師と患者のコミュニケーションについて聞きました。

「医師の質は同じではない。治療法は自分で選択

日本の大きな病院は「3時間待ちの3分診療」とよくいわれます。そんな短い時間で、患者さんが主治医と信頼関係を築いて、納得のいく治療を受けるのは、なかなか難しいことだと思えます。なかなか緊張で言いたいことが言えなかったり、重要なことを聞き逃してしまったりというのは、多くの人が経験しているのではないのでしょうか。そして医師も人間ですから、いろいろなタイプの人がいる。患者さんとのコミュニケーション能力が高い人も低い

人もいますし、最新治療について勉強を続ける人も不勉強な人もいます。医師免許を持っているからといって、患者さんをひとめ見ただけで、その人がどんな医療を求めているのかがわかる医師はいません。

がんになったからこそ患者の立場を理解できた

右大腿部に肉腫が見つかったのは、9年前。今でも覚えています。シャワーを浴びているときに、あれ、しこりがあるなと。病理検査でがんだという結果が出たときは、やっぱり自分の感覚が合っていたのだと思えました。さすがにその日は眠れませんでしたね。手術後、再発率30%と言われて、再発の心配が頭から離れませんでした。いろいろな情報を持っている医師の自分でさえそうなんだから、一般の患者さんならなおさらでしょう。

がんになってわかったのは、患者が

医師、看護師を信頼することの大切さです。私も医師に対し「本当の病状を隠しているのではないか」と疑心暗鬼になったことがあります。そういうときに孤立を加速させないためにも、医療スタッフとの「受け身」ではないコミュニケーションは必要なのです。

軽い病気であれば、医師に対する不満や不信感は大きな問題にならないかもしれません。ただ、命にかかわる病気で、医師と患者が正しいコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが不可欠になります。

診察時にはメモと質問を用意

病気を抱えているのは患者さん自身です。自身の病状について何を知らたいのか、どんな治療を望み、仕事や家事をどうしたいのか。もし余命を告げられたら、どう過ごしていきたいのか。

診察前にメモしておこう! 症状を伝える4つのポイント

自分の状態について事前にまとめておくと、医師とのコミュニケーションもスムーズに運びます。質問があれば書き留めておきましょう。

- 1.....いつから症状が出始めたのか
- 2.....どんな症状で、何が一番悪いか(位置、特徴など)
- 3.....どんなタイミングで症状が出るか
- 4.....何か薬をのんだか(常用薬も伝える)

テキサス大学
MDアンダーソンがんセンター
乳腺腫瘍内科部門教授
上野直人さん

profile

うえの・なおと◎1964年、京都府生まれ。米国内科専門医と腫瘍内科専門医の資格を持つ。専門は乳がん。日本ではチーム医療推進者として知られる。



診察がスムーズになる「自分カルテ」の一例

氏名	充実 時子		
生年月日(年齢)	1950年1月1日(67歳)	血液型	A型

■病歴(既往歴)

病名	日付	治療と経過
急性虫垂炎	1983年3月25日	腹痛と嘔吐で△△病院に緊急入院。翌日、虫垂摘出手術。
	1983年4月3日	退院。現在問題なし。
高血圧	2001年5月20日～ 2010年6月30日	健康診断をきっかけに通院。ラジレス150mg、カルブロック16mgを毎日服用。
	2010年7月15日～	引っ越しを機に〇〇病院〇〇先生に替わり、下記を服用中。

■生活面

喫煙歴	25～30歳の間、1日1箱
飲酒	週2～3回、缶ビール1～2本
アレルギー	花粉(スギ)

■家族の病歴

父		肺がんで死去(78歳)
母	90歳	高血圧、心筋梗塞
兄	71歳	高血圧

■薬歴

薬の商品名	アムロジピンOD錠「あすか」	ロサルヒド配合錠LD「サンド」	Crestol錠
一般名	アムロジピンベシル酸塩錠	ロサルタンカリウム・ヒドロクロロチアジド配合剤錠	ロスバスタチンカルシウム錠
服用目的	血圧を下げる	血圧を下げる	血液中のコレステロールを減らす
用量/用法	5mg/朝食後(1日1回)	1錠/朝食後(1日1回)	2.5mg/朝食後(1日1回)
始めた日	2015年5月16日～	2015年5月16日～	2016年1月15日～
終了日			

医師の対応は、患者の理解度によって変わることがあります

(上野直人さん)

それを決めるのは、厳しい言い方になりますが、やはり患者さん自身です。アメリカでは、国民皆保険制度のある日本と違い、医療サービスは高額になりがちです。また、患者さんも真剣に自分の病気や治療法を調べているように感じます。

じつは、患者さんの理解度によって

「自分カルテ」を作り説明上手になろう

医師の対応が変わることはありえます。医療の質を下げることは絶対にしませんが、病気への理解度が低い患者さんには、治療法の選択肢を狭め、説明を簡素化する可能性はあるでしょう。

診察を受けるときは、事前に医師に伝えることを書き出しておき、診察中はメモをとれるようにしましょう(右ページを参照)。説明の少ない医師には「ほかに考えられる病気は？」など、診断の根拠を質問してみてください。

話が難しかったら、最後に「私はこう理解しましたが、合っていますか？」と確認するのもおすすめです。

診察は患者さんの状態を知ることがスタートです。初めてかかる医師の診察では、上のような病歴を記した「自分カルテ」があると便利です。いつでも・どんな治療を行ったか、大体の流れがわかるといいですね。

もし、命にかかわる病気と診断されても、焦ってはいけません。進行が特別に早い疾患でなければ、冷静になる時間をもらい、自分の状態を理解してから治療を始めましょう。治療法は必ずオプションがありますので、それを理解してから納得した治療を進めることが一番大切です。