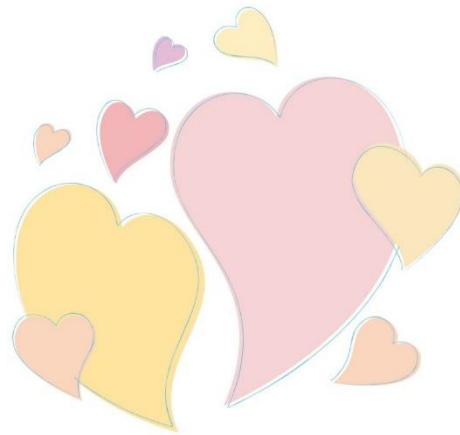


# 「賢い患者になるために」

—上手に医療機関にかかりましょう—



医療を受けるうえで、患者さんと医療従事者の間で信頼関係が成立していることは大事な要素です。信頼関係の基本は、コミュニケーションです。


医療安全支援センターで医療相談をお受けしていると、「こんなことは医師に聞けない。言えない。」という声をよく聞きます。患者さんと医療従事者の間で、お互いの説明と理解にズレが生じるとそのズレは時間の経過とともに大きくなりがちです。

そのズレを小さくするためには、患者さん側にもちょっとした心がけが必要です。

# 医者にかかる 10 箇条

## 医療機関を受診する前に・・・

- 1 伝えたいことはメモして準備
- 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
  - いつから、どこに、どんな症状があるのか。
  - 今まで、どんな病気にかかったか、どんな薬を飲んでいるのか。
  - 普段、気になった体調の変化もメモに残しましょう。
  - 心配なこと、不安なことを箇条書きにして、優先順位をつけましょう。
  - 診察の時、このメモを医師に見せながら話すとわかりやすいと思います。

<p>今までにかかった病気</p> <p>16 歳 上腕骨骨折で手術 40 歳 糖尿病治療開始 継続中 56 歳 肺炎で入院</p> <p>アレルギー</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・抗生物質でじんましん (薬の名前は不明)</li><li>・さば</li><li>・キウイフルーツ</li></ul>	 <p>これまでの経過</p> <p>4 月 62.5 k g 胃が重い ご飯おいしくない 5 月 60.5 k g 酒まずい 食欲落ちた だるい 6 月 59 k g 時々胃痛 食欲、もうひとつ やせた</p> <p>心配なこと</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・悪い病気かな</li><li>・何の検査するのか</li><li>・どんな治療が必要</li><li>・大きな病院に行ったほうがいい？</li></ul>
--	---

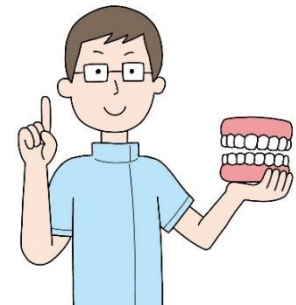
簡潔に作ること、スペースにゆとりを持つことがポイントです。

準備があれば、お医者さんの前でもきちんと話せます。

## さあ 準備はできました

➤ どこの病院を受診しますか？

- かかりつけ医はいますか？    かかりつけ歯科医はいますか？
- 具合が悪くなった時、どこの医療機関を受診するのか、日頃から考えておくことも大事です。
- 家族が受診している医療機関とか、近所の医療機関とか、往診してくれる医療機関とか・・・



## そして、もうひとつ・・・

- 予約時間 は守りましょう。
- あなたにも予定があるようにお医者さんにも予定があります。
- 診察終了間際の、滑り込みセーフ？ は危険です。
- 時間にも、ころにも 余裕をもって 受診しましょう。



診察券、保険証、マイナンバーカード、お薬手帳 を忘れずに

# 医者にかかる 10 箇条

さあ、診察室に呼ばれました。

2 対話の始まりはあいさつから

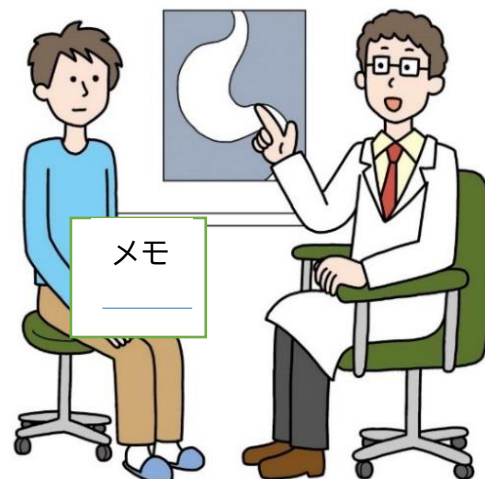
3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

- まず、挨拶をしましょう。
- よい人間関係は、よい治療につながります。
- お互いの努力でよい人間関係を作りましょう



7 大事なことはメモをとって確認

- 医師の説明はメモを取りながら聞きましょう。
- その時はわかったつもりでも家に帰ったら忘れてしまうこともあります。
- メモした内容が、その時理解した内容です。
- 重要な手術や検査の場合は、同席した医療スタッフにメモを見せて内容を確認してみるのもひとつの方法です。



## 医者にかかる 10 箇条

### 5 これからの見通しを聞きましょう

- 今後、どうするのか、どうなるのか、がわからないと、不安は大きくなります。

たとえば、こんなことを聞いてみても・・・

- どのような治療（検査）ですか。
- どのような危険がありますか。
- 日常生活への影響はありますか。
- 治療中はどのようなスケジュールですか。
- その治療（検査）を受けないとどうなりますか。
- 治療の効果はどの程度期待できますか。
- そのほかの治療法（検査）はありますか。
- 費用はどのくらい掛かりますか。



### 8 納得できないことは何度でも質問を

- 専門的な言葉も出てきます。わからなくて当然です。
- いろいろ考えているうちに、診察が終わり、後で考えたらよくわからなかったということは、ありがちです。
- しかし、黙っていると医師は、患者さんが「理解した」「了解した」と受け取ってしまいます。
- 納得できないときは、遠慮せずに質問しましょう。



## 医師に聞きにくかったら

- 看護師やほかの医療スタッフに声をかけましょう。
- 病院では患者相談窓口などでも相談できます。

## わかったふりをすることは禁物

- 疑問や不安をそのままにしないために、家に帰ったら・・・
  - もう一度、メモを見ておさらいする。
  - 医師の指示はすぐに実行。
  - わからないことは書き出す。
  - 次の診察で医師に確認することをメモして準備。

困ったとき、不安な時、納得できないとき、

どんなことでも遠慮しないで相談しましょう。

## 6 その後の経過も伝える努力を



- どちらも大切な情報です。
- 患者さんと医師が情報を伝え合うことが大切です。

## 医者にかかる 10 箇条

### 9 医療にも不確実なことや限界がある

- 診療において、医師の義務は、患者のために最善を尽くすことです。
- 病気になる前と同じ状態に戻すことすら難しい場合もあります。
- 医療は人間による行為です。絶対や完璧を求めることは困難です。
- 納得できず、迷いがあるまま医療を受けると、治療効果が上がらず、不信感のみが募ることになりかねません。

だからこそ、納得して治療（検査）することが必要です。

### 10 治療法を決めるのはあなたです

- 治療方法も多様化しています。
- 複数の治療法を提示された場合、それぞれの長所と短所をよく理解したうえで、  
医師とよく相談して、もっともよい治療法を 決めましょう。
- 迷ったときは、「セカンドオピニオン」を受けたいことを申し出るのもいいと思います。



## セカンドオピニオン

- 主治医以外の医師の意見を聞くこと
  - 診察や検査は行いません。
  - 現在の主治医からの情報提供書が必要です。
  - 担当医や病院を変えたいという場合は、対象にはなりません。
  - 費用は保険診療適応ではなく、自費扱いです。
- セカンドオピニオン利用のタイミング
  - 主治医に診察や治療方針の説明を受けたものの、どうすればいいか悩んでいる。
  - 治療方針をいくつか示されて困っている。
  - ほかの治療方法はないのか知りたい。 など
- どうすればいい? . . .
  - セカンドオピニオンを受けたい病院に、受けられるかどうか・費用などを電話で確認します。
  - 現在の主治医にセカンドオピニオンを受けたいことを伝え、診療情報提供書をお願いします。
  - 病気の経過や聞きたいことをまとめておきましょう。
  - セカンドオピニオンを受けた後は、主治医に結果を話し、今後の方針等について相談しましょう。

☆ セカンドオピニオンは治療内容の是非を確認するものではありません。

☆ 原則として自由診療のため、医療機関によって費用は異なります。





## 病院の役割分担

- 病気の状態に応じて、治療のできる病院・病棟が異なります。

病床の種類	機能
高度急性期病床	急性期の患者に対して診療密度が特に高い医療を提供する。
急性期病床	急性期の患者に、状態の早期安定化に向けて医療を提供する。
回復期病床	在宅復帰に向けた医療やリハビリテーションを提供する。
慢性期病床	長期にわたり療養が必要な患者を入院させる。

厚労省医政局資料より

## 医療事故を防ぐために

- 今呼ばれた名前はあなたですか？
  - 自分のほうを向いて、名前を呼ばれても、自分の名前を呼ばれたとは限りません。名前はフルネームで確認しましょう。
- 医師の指示や説明を理解していないのに、あいまいなまま返事をしていませんか。
- 薬の袋や点滴に書いてある名前は自分の名前ですか。
- 新たな治療・検査・投薬は目的をたずねましょう。
- 自分が伝えたいことも、説明を受けて大切なことも **メモ** しましょう

あれっ？ って思ったら、  
医療スタッフに聞きましょう

## お役立ち情報

夜間・休日のけがや病気で困ったとき、病院に行くかどうか、救急車を願うかどうか迷ったとき、下記に相談できます。

- **長野県小児救急電話相談**（概ね15歳未満） **#8000**  
（ダイヤル回線、IP電話の場合は 026-235-1818）  
受付時間 毎日 19:00 ~ 翌朝 8:00
- **長野県救急安心センター** **#7119**  
（ダイヤル回線、IP電話の場合は 026-231-3021）  
受付時間 平日 19:00 ~ 翌朝 8:00 土・日・祝日 24時間

- **当番医のお問合せ** ☎ 0263-35-9111  
平日 18:00 ~ 翌朝 9:00  
土曜日 12:00 ~ 翌朝 9:00  
休日 9:00 ~ 翌朝 9:00

- **休日緊急歯科診療所** ☎ 0263-33-2355  
受付時間 日曜、祝日、お盆、年末年始 8:30 ~ 12:00

受診する前に、必ず電話連絡をしましょう。

- **松本市小児科・内科夜間急病センター** ☎ 0263-38-0622  
診療時間 毎日 19:00 ~ 23:00

- 医療に関することで、お困りのことがありましたら、お気軽にお電話ください。

**松本市保健所 医療安全支援センター** ☎ 0263-40-0800  
受付時間 平日 8:30 ~ 17:15



医療安全支援センター



医者にかかる10箇条

COML書籍販売



20231212