

A L P S HEALTH

シリーズ「かかりつけ医を考える」＜第1回＞

かかりつけ医って 何ですか？

こんな時どうしようか？

「あらっ、なんか喉が痛い。そう言えば昨日から咳もでていたし」

「えー、熱もでてきちゃったよ、どうしよう。まさかインフルエンザじゃないかな…」

「困るんだよね。仕事休めないし」

こんなことよくありますよね。こんな時、皆さんだったらどうしていますか？
気合いと栄養ドリンクで頑張る、薬屋さんで買った薬で何とかふんばる、近所の診療所（クリニック）に行く、大きい病院でみてもらうなどそれぞれの方、その時の状況でいろいろなパターンがあると思います。

もちろんいずれも間違っていないかもしれません。でも「なんか症状が長引いてきた」「咳だけしつこい」「やっぱり検査しておくべきかな」なんて時はいかがでしょう？



櫻川 浩

プライマリ・ケアさくらがわクリニック院長

【さくらがわ ひろし】1990年東邦大学医学部卒業。東邦大学医学部胸部心臓血管外科入局後、国立がんセンター中央病院麻酔科研修、国立神奈川病院心臓血管外科、自治医科大学附属大宮医療センター心臓血管外科、東邦大学佐倉病院循環器センター勤務。2008年4月1日プライマリ・ケアさくらがわクリニック開院。2010年4月より千葉県八千代市医師会理事。

どなたかに相談されるのではないのでしょうか。相談相手は家族、同僚、友人などが多いでしょうか。

そんな時、家族や友人と同じように気軽に相談できる先生（医師）が近所にいたら、何かちよつと心強くなりませんか。さらに自分の体調のことだけでなく、「旦那さんが癌と診断された」「うちの子、アレルギーの薬飲み続けて大丈夫なのか」「おばあちゃんの足腰が弱ってきた。通院を続けるのは難しい？」「介護保険って聞いたことあるけど、よくわからない」などなど家族の健康のことも気軽に相談できる先生が近くにいたら、安心できませんか。

かかりつけ医とは

そんな自分のことだけでなく、家族の



健康についても気楽に相談ができて、身近な地域で日常的な医療を受けることができる医師を「かかりつけ医」と言います。今回から二回にわたり、このかかりつけ医についてご紹介させて頂き、さらにそのうまい（？）活用法も考えていきたいと思います。

そもそもこの「かかりつけ医」ですが、厚生労働省の記録ではもう一〇年以上前からこの言葉がでています。もともとは医療費削減という目的の中で、診療所（クリニック）と病院の役割分担の普及を目指す中からでてきた言葉のようです。そ

してかかりつけ医に求められるものとして、次の五点を挙げています。

（１）複数の領域の基本的な疾病に対応できる。患者の病状に応じて専門医、病院等へ適切につないでいくことができる。

（２）診療時間外においても、患者の病態に応じて患者又はその家族と連絡がとれるようにする。

（３）医療機関の機能分化・連携の中で、転院等に伴いその都度患者と医師の関係が切れることになるため、患者の立場に立つてつなぎ止める役割を果たす。

（４）病院から逆紹介を受けた患者等の術後管理、日常的な保健予防活動、生活管理等を適切に行うことができる。

（５）意識の面では、患者の生活を全人的にみていく。

ちょっと難しい感じがしますが、平たく言えば、ちょっとしたことでも気軽にみてもらったり相談できて、何かあれば大学病院などに積極的に紹介してくれる、そして大きな病院での検査、治療の後もしっかり経過をみてくれる地元のお医者さんって感じです。

なぜ大病院志向が強いのか

開業医は信頼されていない？

そんな先生が近くにいればいいけど、それでも大きい病院が安心という方も多

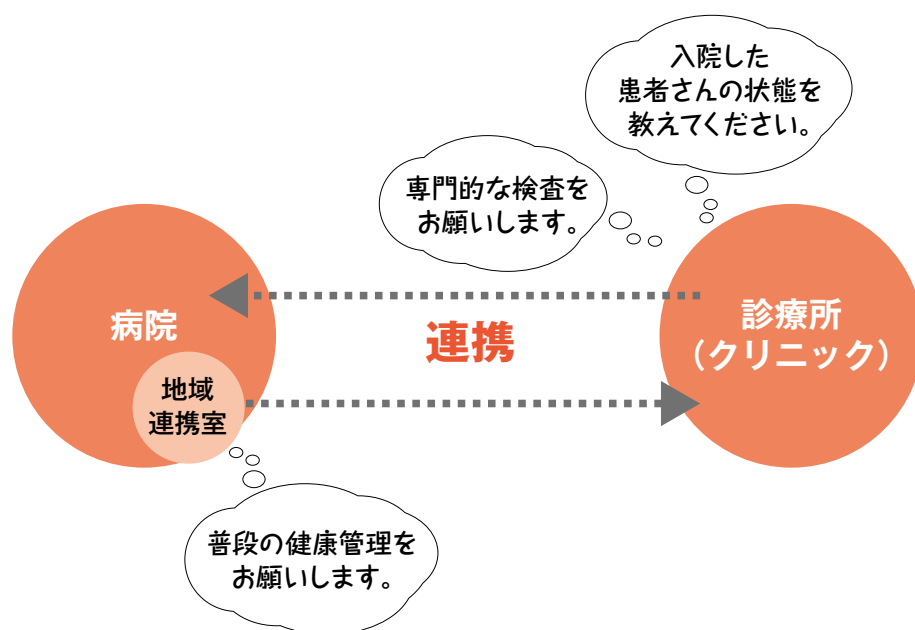
くいらつしゃいます。これは裏を返せば、私たち診療所、クリニックの医師が信頼されていない、足りないところがあると思われているからかもしれません。

ここは診療所の医師としてはつらいところですが、目をそらさずにその理由を考えてみると、入院ができない（できる診療所もあります）、夜何かあったら困る、CTやMRIといった大きな検査ができない（できるところもあります）、患者さんを囲い込んで紹介してくれない、などが一般的な感覚としてあるからと思われる。また、患者さんの立場から考えると、最新機器のそろった大きい病院でみてもらえば安心といった気持ちもあると思います。

かかりつけ医は内科である必要はなく、どの科でも可能です。それと同様に、診療所であればならないといったこともありません。もともと癌や難病などの治療を行っている病院の先生にかかりつけとしての役割もお願いしたり、風邪でも何でも病院の先生にお願いすればいいという考え方もあるでしょう。もちろんこれも間違っています。

しかし、かかりつけ医の大切な役割の一つである「すぐに気楽に相談できる」という点から考えると、大きな病院、特に大学病院などでこの「すぐに気楽に」はなかなか難しいのが現状ではないでしょうか。

図1 病院―診療所（クリニック）の連携



大学病院などの外来担当医は曜日、午前午後の時間で細かく分かれていて、同じ先生にみてもらうのは難しいのが実際です。さらに風邪の症状や腹痛により飛び込みで大学病院などの外来に行きますと、特定療養費制度という制度のために、通常の初診料の他に病院が決めた特別料金（高いところでは五〇〇〇円以上）を上乗せで請求されてしまいます。

となれば、やはり近所に「信頼できる先生」がかりつけ医「がいてくれて、少しでも早くみてもらって何かあれば大きい病院へ紹介状を持たせてくれる、そんな関係が必要な気がします。もちろん、そのためには私たち診療所の医師も常に信頼されるような対応を心がけることが大前提なの言うまでもありません。

病院と地元診療所、両方の良いところ取りができることが理想ですが、これにはどちらか一方が頑張るだけではなく、患者さんを中心に両方がこの理想の形を作っていく必要があります。

キーワードは「連携」

患者さんを中心とした「病院―診療所」の理想の形作りのキーワードが「連携」です。

現在はほとんどの病院が、「地域連携室」などの名称で地域の医師（かかりつけ医）と病院をつなぐ役割をになう専門部署を持っています。院長・副院長が直接関わるような体制になっている病院も多く、ここに大変力を入れています。

患者さんの様態変化に合わせて、診療所から病院への紹介だけではなく、安定している患者さんを病院から診療所へこの地域連携室を介して逆紹介することも珍しくありません。その他にも、専門的な検査の依頼はもちろん、入院した患者

さんの状態について教えてくれるのもこの地域連携室が間に入ることでスムーズにできています（図1）。

私たち地域の医師としては、このような部署を有効に使わせて頂くことで、診療所と病院それぞれの良いところを患者さんに提供することができます。すなわち、普段は近くの診療所での健康管理、診療を行い、入院、検査などが必要な時には病院に対応をお願いする、検査治療の後体調が安定したら再び診療所が普段の健康管理を行う、といった対応です。

当院のある千葉県八千代市は、大学病院を含め救急対応を行っている市中病院も数カ所あり、さらには近隣の市にも大学病院が二カ所ある、地方都市では医療資源に恵まれた場所とも言えると思います。このような環境ならではありますが、CT/MRI検査ならこの病院の放射線科へ、整形外科の手術が必要な患者さんはこちらの病院へ、癌のセカンドオピニオンはこちらへなど比較的選択肢が多い地域です。

ただし私たち地域の医師としては、どの病院の何科へ行きなさいと示すだけではなく、何科のどの先生に紹介できるかまで調整できることが理想的です。そのためには病院の地域連携室をお願いするばかりでなく、研究会、勉強会などを通して病院の先生方と積極的に、お互いの顔の見える関係を築くことが必要です。



かかりつけ医の見つけ方

やはり基本は「人と人のつながり」これこそが連携のキーワードということになるでしょうか。

そんなかかりつけ医ですが、どうやって見つけばいいのでしょうか？

もともと高血圧などで定期的に診療している方は、現在みて頂いている先生がかかりつけ医ということになります。普段はほとんど病院にかからない方について、患者さん目線でかかりつけ医の見

つけ方を考えてみたいと思います（ここからは近所の先生には内緒です）。

普段、病院、診療所にかかる機会のない方（特に男性）にとって、診療所は未知の領域です。「診察券や保険証はどうするの？」「受付から問診票をもらったけど、次どうすればいいの？」「ちよっと、次俺の順番じゃないのか」などなど素朴な疑問（？）だらけの空間、それが診療所の待合室です。

さらに診察室に呼ばれ入った方がいいが、「喉が痛いんだけど、裸になるの？」「薬はあまり飲みたくないんだけど、どうすればいいの」「気がつけばハイ、お大事に」って「あれ？ もう診察終わってたんですか」。

うーん、自分の診療所でもあてはまりそうで怖い内容ですが、こんな疑問をきくと皆さんも思ったことあるんじゃないですか。そんなふとした疑問に丁寧に答えてくれる診療所や、そんな疑問を持つことなく帰る際に受付のスタッフが笑顔で見送ってくれる診療所が、もし皆さんの近所にあつたら迷う必要ありません。すぐにかかりつけ医として、家族中の診察券を作っておきましょう。そうなんです。病気のことでなく患者さんが困っていることを自分たちの問題として捉えている診療所には必ず、安心して何でも相談できる先生がいらっしゃるはずです。「全く健康です！」という方でも、イ

ンフルエンザなどの予防接種の際や、ご家族の付き添い、健康診断の結果相談なんていう機会を使って、診療所をよく観察してみましょう。

受付スタッフの対応

実は、皆さんが診療所で一番長い時間をすごすのが待合室です。まずはこの待合室で、しっかり受付の方の仕事ぶりを観察しましょう。

来院した患者さんの受付、診療の手順の説明、電話の対応、薬・会計の確認、これは全て診療所の受付スタッフの仕事です。あわただしい中でも、あなたの目を見てきちんと説明してくれていますか？ 立ち上がって挨拶してくれていますか？ 患者さんの対応はそっこのけでスタッフ同士で昨日のテレビの話で盛り上がったっていませんか？

時々「あそこのクリニック、先生は良いけど、受付の人がなんか冷たい感じなのよね」なんて話をお聞きます。先生はいくら良くても受付の方の対応が悪ければ、体調も良くなりません。そんな受付スタッフの仕事ぶりを、まずチェックしてみましょう。

看護師さんの仕事ぶり

そして患者さんの一番の味方、看護師さん。病状の問診、診察の介助、採血を



含めた検査、点滴などなど、こちらもなかなか忙しく院内を動き回っています。安全、迅速、的確な対応が求められ、かつ患者さんの立場を考えることが要求される部署です。

通常診療所（院長）としては、安全はもちろんですが、ついつい「迅速＝テキパキさ」を求めているがちです。しかし、多くの患者さんからしてみれば、「迅速より優しい対応」を求めています。そんな患者さんの気持ちを理解できている看護師さんがいる診療所なら理想的です。患者さんの病気のつらさ、悩みを理解でき

て、忙しい中でも優しく接することができる、そんな天使みたいな看護師さんがいる診療所は、すぐにかかりつけにしてください。

そして先生は…

先生については、やはりまず「話しやすさ」ではないでしょうか。コミュニケーション能力と言ってもいいかもしれません。これまでの医学教育の中では、おざなりにされてきたところです。

「風邪なんですけど…」と診察室に入ってきたら、「何であんたが風邪と診断できるんだ、診断はこっちが決める！」なんていう受け答えがその昔あったとか無かったとか…。さすがに今時こんなことを言う先生はいないと思いますが、患者さんが話す内容（アナムネと言います）は診察、検査所見以上に大切な情報です。それゆえ何でも話しやすい、コミュニケーションがとれる先生かどうかが大事な見極めどころです。

そして検査や治療の方針を押しつけず、一緒に決めることができる先生、あなたの話をさえぎらずじっくり聞いてくれる先生、あなたの希望を聞いた上で必要ならきちんとNOと言ってくれる先生、病院、診療所を問わず必要な際、希望がある際にはすぐに紹介してくれる先生…、そんな先生ならかかりつけ医にしてもいいのではないのでしょうか。

いのではないのでしょうか。

今回はかかりつけ医について説明し、その見つけ方を書かせて頂きました。正直に告白すると、自分や自分のクリニックでできていないことも多く、そんな自分が偉そうに書いてしまってもいいのかわびたところですが、患者さん目線で、自分が歯科医院などに行く際に見ているところをお伝えできればと思います。少しでも参考にして頂ければと思います。

もちろんかかりつけ医を見つけることが目的ではなく、かかりつけ医に普段の健康管理をしつかりみてもらい、元気にすごしていくことが目的です。そのためには医師や診療所スタッフだけではなく、患者さん側も考えなくてはならないこともあると思います。

そんなことも含め、次回はかかりつけ医の活用法をお伝えしたいと思います。



さくらがわクリニックのホームページ
<http://www.sakuragawa-clinic.com/>