

# ALPS HEALTH

シリーズ「かかりつけ医を考える」〈第2回〉

## かかりつけ医の活用法は？

### 前号のあらまし

前号ではかかりつけ医って何ですか、  
どうやって見つければいいんですか？  
を中心に説明させて頂きました。何となく  
かかりつけ医のイメージを持って頂く  
ことができたでしょうか？

繰り返しになりますが、もう一度。  
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。

さらにかかりつけ医の重要な役割の一  
つが「連携」です。これは検査や処置に  
ついて的確に判断し必要な時には近隣の  
大学病院等へ積極的に紹介する、あるいは  
病院から診療所への逆紹介など、患者  
さんを中心にひとつの診療所（クリニック）  
で解決できない問題を地域の医療資



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。

源を使って対応することを言います。

このことからかかりつけ医は病院との  
連携だけではなく、診療所同士の連携、  
地域のケアマネージャーさんやヘルパー  
さん、訪問看護師さんとの連携ももちろ  
ん必須です。日常的な診療に加えて、あ  
なたの地域の医療の入り口、門番、カッ  
コよく言えばコンシェルジュの役割を持  
つものが「かかりつけ医」でしたね。

そしてかかりつけ医の見つけ方では、  
コミュニケーション能力の重要性を書か  
せて頂きました。前号を読んで頂いた方  
から「コミュニケーションよりもかかり  
つけ医に必要なのは正確な診断と治療で  
はないでしょうか？」と言ったご質問を  
頂きました。確かにご指摘頂いた通り、  
かかりつけ医に限らず医師の最も重要な  
仕事は正確な診断と治療に他なりません。  
ただしそれらの必要な仕事を行うために



も患者さんの話を聞く、診療に必要なことを伝えるコミュニケーション能力は必須のものと考えています。

どうでしょう。近所にかかりつけ医になつてくれそうな良い先生がいらっしゃいましたでしょうか？

さて今回は、皆さんの地域で信頼できる先生をかかりつけ医として見つけた後のお話です。どのように活用していけば良いのでしょうか。

### まずは知ってしまおうかな

まずかかりつけ医を活用する上で今回私から皆さんにお伝えしたいのはただ一言。「あなたのことを良く知ってもらいましょう！」これだけです。

ぜひ体調の変化に限らず、健康診断、予防接種、患者勉強会、アンケートや院内広報への参加などの機会を利用して積極的にあなたのかかりつけ医とかかわって下さい。

そんな中でいつもとちよつと違う、いつもの血圧じゃない…など普段を知っているからこそちよつとした体調の変化に気がつくのではないのでしょうか。

一流ホテルのコンシェルジュは顧客の名前はもちろん、誕生日や家族構成、好きな料理などを全てデータとして記憶することで、顧客の信頼を得てさらなる感動サービスを提供するのだそうです。

かかりつけ医もより正確な診療を行っ

ていくために、あなたの健康データの蓄積が必要です。ぜひあなたからも積極的に今の体調に限らず、これまで行った検査の結果、飲んでる薬、さらにはご家族の体調についても教えてあげて下さい。

### 受診する場面への対応

では具体的にあなたがかかりつけ医を受診する場面を考えてみましょう。

#### 急性疾患

いわゆる風邪や腹痛、ケガなどの急な体調の変化の時です。少しでも早くかかりつけ医を受診して下さい。

ただしこの「少しでも早く」を優先するためには、必ずしもかかりつけ医にかけられるとは限らないと思います。職場の近くの病院に行った、夜間の救急外来、日曜日の休日当番医に行くことも珍しくないとします。少しでも早くという点からは、もちろんそれがベストな選択です。ただ、症状が長引いた時、お薬が足りなくなった（夜間の救急外来での処方は一日分だけのことが多いです）などの際には遠慮せずにかかりつけ医を活用しましょう。

今回どのような体調の変化があったのか、これに対して他の医療機関でどんな薬を処方されたのか、どんな検査を行ったのかその結果はどうだったのか…などについてかかりつけ医に教えてあげて下

さい。

かかりつけ医のクリニックにはあなたのデータが記載されたカルテがあるはずですが、そのカルテに今回の体調の変化、合う薬・合わない薬、検査の結果などのデータが積み重なっていきます。これは今回の体調の変化に対してだけではなく、万が一、他の病気にかかった際の大変重要な情報源となります。ぜひ多くの情報を教えてあげて下さい。

#### 慢性疾患で受診される時

生活習慣病と言われる高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病や気管支喘息、肺気腫、安定期の心筋梗塞や脳梗塞、癌の術後などがこれにあたります。

ここはまさにかかりつけ医の腕の見せ所です。そしてこの慢性疾患こそかかりつけ医いつもの先生、にみてもらうべき病気と言えます。

#### 急性疾患と慢性疾患の違い

急性疾患の際「風邪で熱が出ていてつらい↓解熱剤を飲んで今日は休みましょう」これはわかりやすいと思います。医師―患者間で今現在のつらい症状を和らげる、病気を治すといった共通の目標に向かいチームを組んで闘いやすいと思います。

ところが慢性疾患では、「前の病院で糖尿病の薬を飲むように言われたけど、

何の症状もないし今は薬飲んでいません。元気だからこのまま薬を止めてもいいですか？」と言って来院される患者さんも少なくありません。これは医師「糖尿病の合併症を防ごう」と患者「元気です、何も困っていません」の間で目標が異なってくるからだと思います。

すなわち、

① 今何も症状がない、今困っていない。

② 治療を時には数十年継続して行う必要がある。

慢性疾患と急性期疾患の違いはこの二点に集約されていると思います。

何にも困っていないという患者さんにとりやうって数年、数十年単位の診療を行っていくかは大変重要な課題です。

慢性疾患の治療のためには、検査値の推移、内服薬の調整、紹介した大学病院の検査結果、健康診断の結果などなど蓄積されたデータから治療の方針を決定し、年間を通した検査治療のスケジュールを決めていく必要があります。

さらに病気について、検査治療について、それらのメリット・デメリットについてきちんとあなたに伝えた上で医師―患者間の共通の目標、例えば「脳卒中、心筋梗塞を予防し、元気に過ごしていく」を持つことができると思います。

### あなた自身の情報の伝え方

ではここであなたは何をすれば良いの

でしょうか。先生の話聞いて言われた通りにしていれば良いのでしょうか？

やはりまずはあなたの症状、データを急性疾患の時と同様あるいはそれ以上に積極的に教えてあげて下さい。

年の単位で検査治療を考えていく必要がある疾患です、一回の血圧が高い、一回の検査データが基準値を上回った、などだけで検査や薬を調整する病気ではありません。正常値ではなくとも「二カ月前より数値は改善している」などの推移がとて重要です。内服治療が続いている患者さんに対しては常に今の内服で効果があるのか、副作用はないかをチェックする必要があります。それゆえ「何も症状がない」というのも大切な情報です。

また体調のことだけでなくできれば近況も伝えて下さい。海外旅行に行った、家族が入院して自分の検査どころではない、子供も熱を出している、さらにはベットのことなど、あなたの治療とは一見関係ないように思えることにも診療について大切な情報が含まれていることがあります。

通院に際しては、現在多くの診療所では二週間〜一カ月処方を中心に慢性疾患外来が行われていると思います。しかし、大学病院などの外来では時に二カ月ごと(年に六回)あるいは三カ月ごと(年に四回)の来院、お薬の処方を行っているところもあります。

もちろん病状、体調が安定していれば良いのですが、外来担当の曜日や時間を多くの先生方で振り分け、より専門的な疾患に対応する大学病院などの外来と、普段の健康状態を管理するかかりつけ医の役割は必ずから異なってきます。

何でもない時を含めて、いかに通常のあなたの状態を把握できているかが、かかりつけ医の大きな役割です。治療方針を決定しスケジュールを考えて行く上では、年間に四〜六回外来で顔を合わせるだけでは足りないのではないのでしょうか。

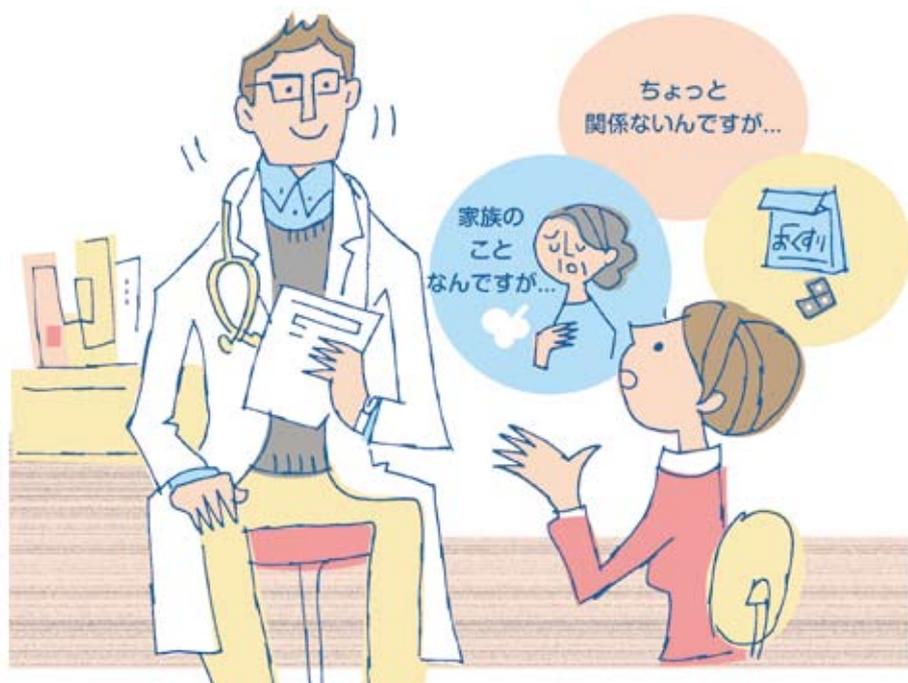
### いついつ聞けるのがかかりつけ医

検査・治療についても希望などあれば伝える必要があります。

昨日健康診断で採血したのに今日も採血されてしまった：何でことありませんか？ もちろん健康診断の一般検査のみではわからないものも数多くあるため、連日検査が必要な場合もあります。

ただあなたも昨日の健康診断のことをちゃんとかかりつけ医に伝えてくれましたか？ 何かと忙しそうにしている先生に体調のこと以外でいろいろ聞くのは悪いと思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そうではありません。いろいろ聞けるのがかかりつけ医なのです。

医学部の学生や研修医は、診断学や外来診療の授業でまずこんなことを教え



られます。

患者さんが「あまり大したことではないんですが...」「関係ないと思いますが...」と話し始めたならその日一番の集中力を持ってその言葉に耳を傾けなさい。大抵の場合、病気に関係ある大きな問題がその言葉に隠れています。

さらに検査結果より診察所見、診察所見より患者さんの話す情報が何よりも大切であることを、ベテランの先生方か

らは口が酸っぱくなるくらい教えて頂きました。

私はまだ診療所を開業して二年半程度で、まだまだあの頃教えて頂いた先生方の領域には達せませんが、外来で患者さんが「ちょっと関係ないんですが...」「家族のことなんです...」と話し始めてくれた時は患者さんに見えないようにガッツポーズを決めています。それだけ患者さんに近くなれた、信頼されたと思うことはもちろん、多くの治療のヒントが隠れていることが多いからです。

また少し意味は異なりますが、伝えること、話すことだけで問題が解決することもあります。こちらはただ聞いていただけで、患者さん自身がお話しされる中で、自然に解決に向かっていくようなことも少なくありません。ストレス社会と言われて久しいですが、責任感の強い方、急な環境の変化が体調悪化の原因になっていると思われる方などに多い気がします。冒頭で触れさせて頂いたかかりつけ医の条件・コミュニケーション能力はこのようなことから大変重要な要素だと考えています。

### 聞き上手になろう

たくさん伝えることがあるような感じで戸惑われたでしょうか。大丈夫です。心配いりません。一度に伝えなくてもかまわないのです。

いきなり初対面の時から何でも話すことは難しいと思います。何回もかかりつけ医の外来を受診される中で徐々に信頼関係ができてきて、自然にご家族のことなどを相談できるようになっていくのではないのでしょうか。

さて急性疾患でも、慢性疾患でもたくさん伝えて頂いた後、今度は聞く場面です。しっかりとかかりつけ医の言葉に耳を澄まして下さい。診断、検査、治療について説明してくれるはずですが、全ての症状に答えがあるわけではありませんが(むしろ答えがない方が多いです)、特に慢性疾患の場合は今後の検査、治療のスケジュールも教えてもらって下さい。

例えば、糖尿病の患者さん、血糖検査、尿検査は毎月行うのか、合併症は大丈夫なのか、動脈硬化度、頸動脈エコーの検査の結果は、高血圧やコレステロールとの関係はどうか、管理栄養士による食事指導はどの程度行っていけば良いのか、そして今薬が必要な状態なのかどうか、どのような薬を用いるのか、などについてしっかりと聞いて下さい。

### あなたの主治医はあなた。だけど...

そして検査でも治療でも最終的に判断するのはあなたです。薬は飲みたくない、検査は次回にしたいなどの希望があればしっかりと話して下さい。ここからはそれぞれの先生によって対応が異なっ

てくるかもしれないが、患者さんが望まないことを無理矢理行うことはできません。また望まない方にお薬を処方してもきつと内服することはないでしょうし、効果も期待できません。

私の場合は患者さんの状態にもよりますが、特に慢性疾患で緊急性がないと判断した際には、一旦生活習慣の中で改善できそうなものをまず見つけてみます。それらを行っても変化が見られない患者さんに対して再度病気について、検査、治療の必要性をお話していきます。その上で最終判断を下すのは、やはりあなたです。

慢性疾患ほど自分が、自分の主治医として自分自身に必要なこと、できることを考えて頂きたいと思います。ここで言う「自分主治医」の役割は検査の項目や薬の調整、必要な塩分・カロリーを決めて下さいということではありません。かかりつけ医はあなたの仕事の都合やご自宅での生活パターンをお聞きし健康維持に必要な助言を行っているはずですが、二四時間あなたのそばにいるわけではありません。そこで自分主治医の出番です。体調はもちろん、薬の副作用などないか、管理栄養士に教えてもらった食事や運動はできているか、ストレスがきつくなっていないか、自分自身で評価してみましょう。

二四時間健康のことばかりを考えて過

ぎしているわけではないと思いますが、日常生活の中で自分の体調を見直すことで気がつかなかった病気の原因などが見えてくることもあります。そして次の外来でぜひ自分主治医の意見をかかりつけ医に教えてあげて下さい。

近年テレビ・新聞に加えインターネットなどから健康についての情報はあふれるほどあります。テレビで紹介された薬や検査について、次の日には問い合わせが殺到するほどその影響力はすさまじいものがあります。

もちろん良いもの多いと思いますが、中には眉唾ものも…。「糖尿病が治るサプリメントを飲んで調子が良いので、病院の薬は止めて下さい」「血流が良くなるブレスレットを買ってから血圧が良くなりました」このようなことは決して珍しくなく、毎日のように外来でお聞きする内容です。

自分の健康に気をつけて体に良いものを積極的に取り入れる、これ自体は自分主治医として間違っていないですが、サプリメントでもブレスレットでも開始する際は一度かかりつけ医と相談されるのがよろしいと思います。

### 最後に

大学病院の救命センターや集中治療室で重症の心臓病や脳卒中の患者さんの診療を受け持っていた頃、中にはあらかじ

め予防できたのではないかと、何でもっと早く高血圧や糖尿病の治療をしていなかったのか、防げたんじゃないか、などと考えてしまうことも少なくありませんでした。

その経験から自分がかかりつけ医としてかわるようになったら、患者さんへの指導、検査、治療は厳しくきっちり行うことが当然と考え、そのためには妥協の必要はないとまで考えていました。

しかし、実際にはそれぞれの患者さんにはそれぞれの生活があり、仕事があり、家族があります。患者さん自身はもちろんですが、患者さんを取り巻く環境の把握が大変重要で、ただ医師が厳しく杓子定規に診療を行っても大きな病気を防ぐことは困難であることを改めて認識しています。

そのためにもやはりかかりつけ医に積極的にかかわって下さい、あなたのことを教えてあげて下さい。あなたのことを知れば知るほど、あなたに合った治療が選択できるようになるはずですよ。

今回はあなたが毎日を元気に過ごしていくための「かかりつけ医」の活用法について書かせて頂きました。かかりつけ医とチームを組んで一緒に大きな病気を予防するきっかけにして頂ければ、著者としてこれ以上の喜びはありません。