

かかりつけ医の見つけ方 ——かかりつけ医は健康の“伴走者”

「かかりつけ医」とは？

日本医師会は、かかりつけ医を「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」と定義しています。この定義に含まれているのは、

- ・健康に関することを何でも相談できる
- ・必要に応じて専門医を紹介してくれる
- ・身近にいる

という3つの要素です（これらをすべて満たす医師であれば「頼りになる」のは当然でしょう）。なぜこの3つが重要なのか、順に見ていきましょう。

健康に関する悩みは人それぞれ

まず、「何でも相談できる」という点です。私たちは日頃、些細なことから重大なこと

まで、健康に関するさまざまな悩みを抱えながら生活しています。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行で自粛生活が続き体重が増えた、50代以上の女性は骨粗鬆症になりやすいとテレビで言っていたけれど自分もそうではないか、このところ寝つきが悪く翌朝も疲れがとれない…。悩みの種類は人それぞれです。

医療の素人である患者にとつて、自分の悩みにぴったりの医師を見つけるのは、意外に難しいことです。たとえば「腰が痛い」場合、骨の病気（整形外科）のことも、腎臓の病気（内科）のことも、女性であれば子宮の病気（婦人科）のこともあり得ます。だからこそ、どんな悩みでもワンストップで相談できる、かかりつけ医が強い味方になります。

もともと、健康上の悩みがあるからといって、すぐにかかりつけ医を受診するとは限りません。むしろ、症状があるのに気づ



医療ジャーナリスト、
京都薬科大学客員教授
北澤 京子

○ [きたざわ・きょうこ] 1984年京都大学理学部卒。1994～2014年日経BP社（日経メディカル、日経ドラッグインフォメーション編集）勤務。

いていなかったり、気づいても特に何もしなかつたりすることも多いです。マッサージや市販の漢方薬を試してみることもあるかもしれません。

それでも悩みが解決せず、「これはもうお医者さんにかかるしかない」と思ったときに、ようやく医療機関を受診します。健康上の悩みを抱えている人のうち、**受診に至るのは一部にすぎないことは、クリニック・アイスバーグ（アイスバーグは氷山の意味）と呼ばれています【図表1】。**

専門医へのゲート・オープナー

次は「必要に応じて専門医を紹介する」という点です。**【図表2】**を見てください。これは、3000人以上を対象に、ふだん医療機関にどのくらいかかっているかを調査し、結果を住民1000人当たりに換算したものです。



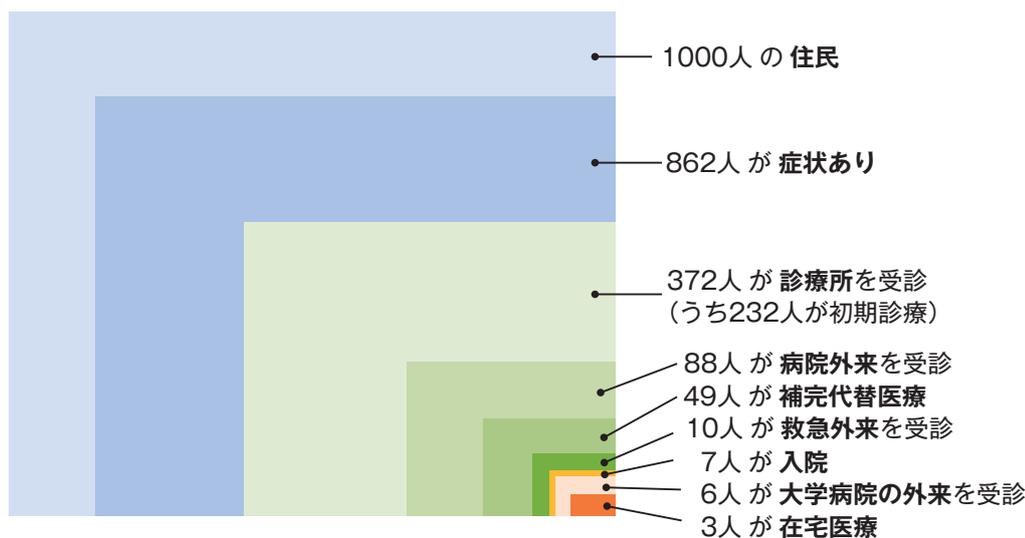
>>> 医療機関の賢いかかり方

【図表1】 クリニカル・アイスバーグ



出典：Black N, Gruen R.(2005) Understanding Health Services. Berkshire. Open University Press. 一部改変

【図表2】 一般住民が医療機関を利用する頻度（住民1000人当たり）



出典：Fukui T, et al. The Ecology of Medical Care in Japan. JMAJ. 2005; 48: 163-7.

これによると、1000人の住民のうち862人に何らかの症状があり、372人が診療所を受診しています。うち232人が初期診療（プライマリ・ケア）です。かかりつけ医は概ねこの部分を担っています。一方、病院の外来を受診するのは88人とずつと少なく、病院に入院するのは7人とさらに

少ないことが分かります。つまり、私たちの健康上の悩みは多くの場合、かかりつけ医が担う初期診療で対応可能です。かかりつけ医は、患者のさまざまな健康上の悩みに対応し、その上で、より専門的な治療を受けることが望ましいと判断した患者（だけ）を専門医に紹介します。

そのため、かかりつけ医は、患者が専門医の治療を受けるために通らなければならぬ道の途中にある門番（ゲート・キーパー）と呼ばれることがあります。しかし、その役割はむしろ、**専門医への門を開いてくれる人（ゲート・オープナー）**です。患者にとっても、いきなり専門医にかかるより、かかりつけ医を選んでくれた専門医にかかるほうが安心です。

3番目の「身近にいる」という点は、初期診療という役割を考えれば明らかでしょう。わざわざ遠くの診療所にかかるより、自宅や職場から近い、通いやすいところにある診療所のほうが便利に決まっています。ただし、今後、オンライン診療が普及すると、物理的な距離に関係なくかかりつけ医を選ぶ人が出てくるかもしれません。

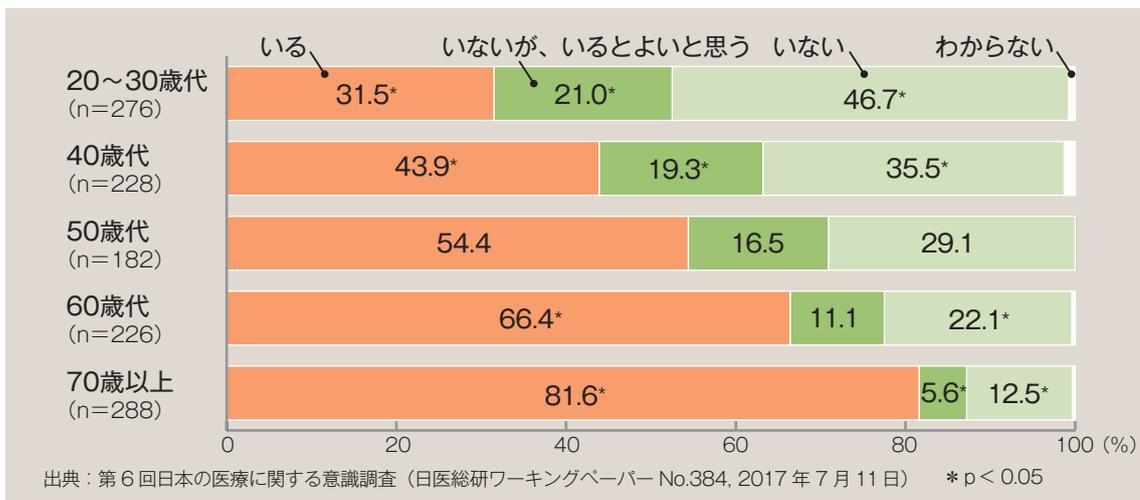
かかりつけ医がいる人は56%

このように考えると、かかりつけ医を持つことのメリットは大きそうです。では、実際にかかりつけ医を持っている人は、どのくらいいるのでしょうか？

「第6回日本の医療に関する意識調査」（日医総研ワーキングペーパーNo・384、2017年）によると、かかりつけ医が「いる」と答えた人は全体の55・9%でした。年代別に見ると年齢が高くなるほどかかりつけ医がいる人が増えており、20〜30歳代では31・5%なのに対して、70歳以上では81・

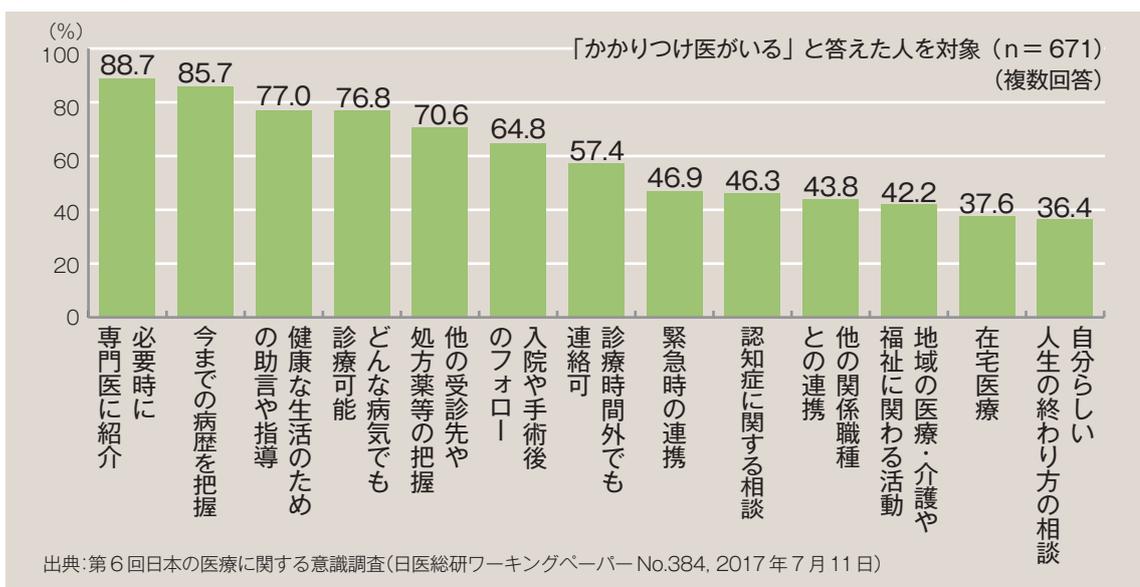
【図表3】かかりつけ医の有無・年代別

(n = 1200)



6%に上ります【図表3】。これは、高齢になるほど、高血圧や膝痛といった慢性的な病気で継続的に医療機関にかかっている人が増えることと関係があると考えられます。同じ調査で、かかりつけ医のいる人に対

【図表4】かかりつけ医が対応していると思うこと



して、かかりつけ医が対応していると思うことを挙げてもらったところ、「必要時に専門医に紹介」「今までの病歴を把握」「健康な生活のための助言や指導」「どんな病気でも診療可能」などが上位になりました

かかりつけ医を
どうやって探す？

【図表4】。かかりつけ医の定義にある「健康に関することを何でも相談できる」や「必要に応じて専門医を紹介してくれる」が、実際に行われていることが分かります。その一方で、「地域の医療・介護や福祉に関わる活動」や「在宅医療」「自分らしい人生の終わり方の相談」に関しては、まだあまり対応されていないようです。今後、高齢化がいつそう進むにつれて、介護や福祉との連携、さらには終末期ケアについても、かかりつけ医の役割が期待されるようになるでしょう。

では、かかりつけ医を、どのように見つければよいのでしょうか。

先に紹介した調査で、かかりつけ医のいる人に対して、その医師をかかりつけ医にしている理由を尋ねたところ、最も多かった理由は「現在あるいは以前にかかった病気の主治医だから」でした。以前にかかったことのある医師を、そのままかかりつけ医にしていることがうかがえます。

さらに、かかりつけ医をどのように探すのがよいかを複数の選択肢から選んでもらったところ、家族や知人からの紹介を除けば、「現在かかっている医師から紹介してもらう」が最も多いという結果でした【図表5】。

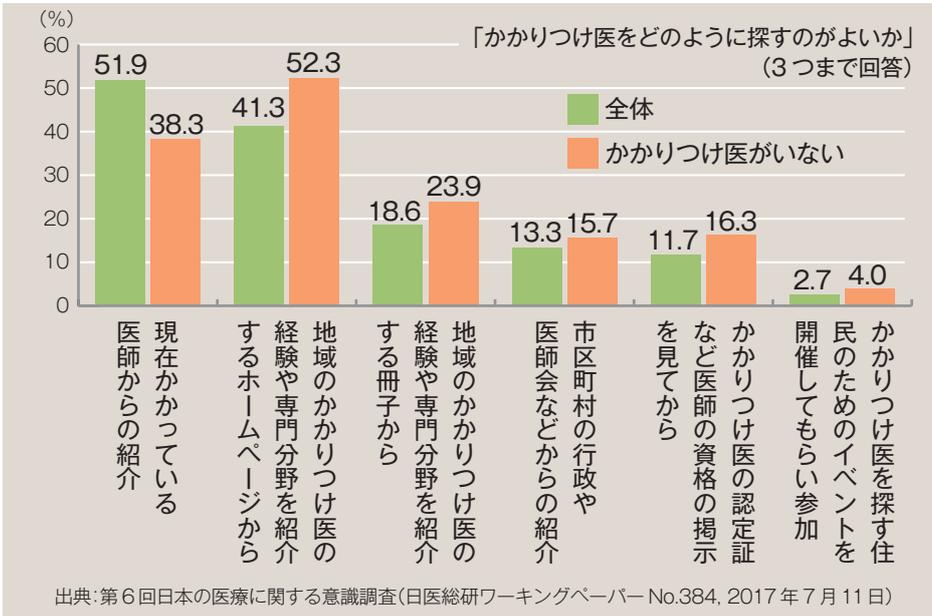
これは、近年、病院と診療所との連携が進んでおり、患者は診療所（かかりつけ医）



>>> 医療機関の賢いかかり方

【図表5】かかりつけ医の探し方

(n = 1200)



の紹介状を持参して病院を受診し、病院での治療が終わったら再びかかりつけ医でフォローする、という流れができつつあることの影響でしょう。病院の近くにある診療所に登録してもらい、入院患者が退院するとき、登録医の中からかかりつけ医を選んでもらうようにする病院も増えています。

病院の専門医にとつては、患者の継続的な診療をかかりつけ医に任せられますし、

かかりつけ医が制度化されている国

諸外国の中には、かかりつけ医を持つことが制度化されている国もあります。典型的なのがイギリスです。

イギリスではGP (General Practitioner) 制度が確立しています。GPは初期診療の専門のトレーニングを受けており、小児からお年寄りまで、全身の病気の初期診療を行います。

住民は、あらかじめ自分のGP診療所を登録し、まずそのGPにかかります。家族ぐるみで長年同じGPにかかっている人も珍しくありません。そのため、GPは患者の家族構成や過去の病歴、生活習慣などを熟知しており、それを治療や生活指導に役立てています。

1人のGPは2000~2600人の住民を受け持ち、報酬も、基本的には登録されている住民の数に応じて決まります(これを人頭払いと言います)。この点は、検査や投薬など、行った医療行為の種類と量に応じて報酬が支払われる(これを出来高払いと言います)日本と大きく異なります。

人頭払い制度の下では、収入を増やすために多くの検査や投薬をするインセンティブが働きません。そのため医療のムダが省かれたり、病気の予防に力を入れたりする面があります。

かかりつけ医にとつては、患者の急変時にスムーズに専門医に紹介できますので、どちらにもメリットがあります。もちろん患者にとつても、かかりつけ医と専門医の両方の診療を受けられるので、まさに一石三鳥です。

それ以外では、「地域のかかりつけ医の経歴や専門分野を紹介するホームページ」の利用が多く、特に若い人の間でよく利用されています。最近では診療内容や設備などを積極的にホームページで公開する医療機関も多いです。

ホームページに載っている情報だけでは心もとないと思うなら、地域の健康診断(特定健診)やがん検診などの機会を利用して、実際に行ってみるのもよい方法ではないかと思えます。かかりつけ医はいわば、自分

の健康の「伴走者」ですので、長期にわたって伴走してもらうためには、経歴や専門分野もさることながら、自分との相性がよいことも大切なポイントだからです。

医師と実際に会って話をし、自分自身がかかりつけ医に期待すること(人によつて違うと思いますが、たとえば、「何でも相談しやすい」「治療方針を丁寧に説明してくれる」「こちらの希望も聞いてくれる」など)を満たしていそうなら、その医師をかかりつけ医にするとよいでしょう。

もう一つ、かかりつけ医に加えて、かかりつけの薬剤師・薬局を見つけておくこともお勧めです。複数の医療機関にかかっているときも、1カ所の薬局で薬を出してもらいようにすれば、薬の重複や薬の飲み合わせをチェックしてもらえます。