

／ 團先生に質問！／

## 病院との付き合い方

# こんな時はどうすればいいの？

**Q** セカンドオピニオンを希望しています。上手な伝え方がありますか？

**A** 「別の医師の意見を知りたい」という患者さんの気持ちは、医師も理解しています。ですから遠慮せず正直に話してください。逆に黙って病院を変えると、かかりつけ医や主治医から紹介状やこれまでの診断結果をもらうことができず、新しい病院での診察がスムーズに進まないこともあります。

**Q** ネットで調べた内容と治療法が異なります

**A** 下調べをすること自体はよいと思います。しかし、ネットに掲載されている情報は正確性に欠けていることや、きれいごとや一般論しか書かれていないことも。同じ病気でも既往歴や持病の有無で対処は違ってきます。受診する時は、目の前の医師の話をしっかり聞いてください。そして、医師の治療方法に疑問がある場合は、その場でどんどん質問してください。

**Q** 漢方薬に興味がありますが、どんな病院がいいですか？

**A** 西洋医学では対処できない部分を補うのが漢方薬です。そのため、西洋医学的見地から、漢方薬にしっかりとした知識と意見を持っている医師に、おすすめの漢方専門医を紹介してもらうといいでしょう。「患者さんの要望があるので試しに取り入れている」程度の場合、症状と漢方薬のミスマッチが起こりがち。症状に合った漢方薬がきちんと選択できていれば、即効性も期待できます。

**Q** 初診の際、患者として注意することはありますか？

**A** お薬手帳は必ず持参してください。過去の治療の来歴や薬との相性を裏づける資料となります。これがないと、不要な投薬を繰り返して症状の改善まで遠回りになることも。また、聞きたいことを事前にメモをして持参すれば、落ち着いて受診できます。

**Q** 相性のいいかかりつけ医の見つけ方がありますか？

**A** こればかりは話をしてみないとわかりません。ただし、私は検査でも治療でも、患者さんがその必要性を納得した上で進めることが重要で、それには医師の丁寧な説明が欠かせないと考えています。このプロセスがあるからこそ、家庭血圧の計測や服薬のルールを守るといった、患者さん自身の努力も引き出せるのです。一方的に話を進める、小さな悩みを取り合わない、といった医師では、こうした信頼関係は築きにくいでしょう。



健康寿命

をのばすために  
今したいこと



監修  
團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオガンセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、丁寧なスクリーニングによる漢方薬の処方定評がある。

## お医者さんに聞く！

# 病院との上手な付き合い方

体の異変を感じた時、多くの人を利用する病院。より適切な検査や治療を受けるためにぜひ覚えておきたい、病院との上手な付き合い方を、内科医の團茂樹先生にうかがいました。

取材協力：ティーベック株式会社

＼ かかりつけ医がいる人は約半数 ／



資料：日本医師会総合政策研究機構「第5回日本の医療に関する意識調査」(2014年)

信頼できるかかりつけ医とは？

総合的に幅広く診察できる  
知識がある

専門外の分野にもネットワークを持ち  
適切な医師を紹介してくれる

患者の話をきちんと聞いてくれる

患者が納得できるよう  
説明してくれる

「かかりつけ医」を見つけてよう  
総合的に診てくれる  
体調不良の時、すぐに受診できるかかりつけ医を持つ人は約半数。その都度、自分で専門医を探す人や、特定の病気を診てもらった主治医をかかりつけ医と認識している人も少なくありません。「大病院の特性上、多くの医師は専門に特化しています。それに対し、町の内科医は専門外の病気についても、幅広い知識と臨床経験を積んでおくことが務め。患者さんの症状や年齢、職業、生活習慣から総合的に診察をして、さまざまな選択肢からベストな検査や治療を提案することが出来ます」  
そう語るのは、地元住民のかかりつけ医として長年、地域医療に携わる内科医

の團先生。「たとえば、脳梗塞といった血管系の病気を予防するには、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に対する日ごろからのコントロールが不可欠です。薬の処方だけでなく、各個人に合わせた食事、運動に関する定期的な指導も重要で、こうした患者とのコミュニケーションを要する診察こそ、かかりつけ医の得意分野です」  
さらに、ほかの医療機関とのネットワークも広く、「自分で診断がつかない時は、より適任と思える医師や大きい病院を紹介します。安易に『大丈夫』といわず、すぐに次の手を打てるのもよいかかりつけ医の条件です。幅広い視点を持ち、いつでも相談ののってくれるかかりつけ医を持つことは、病院と上手につき合う第一歩ではないでしょうか」