

上手なお医者さんのかかり方

自分が納得して治療を受けるために大事なことは、患者も「賢い患者」になることです。「賢い患者」は上手にコミュニケーションをとって、医療従事者と信頼関係を築きます。良好なコミュニケーションは日ごろからの心がけが大切です。

この「上手なお医者さんのかかり方10か条」(厚生労働省研究班作成を改良)を活用して、コミュニケーション上手な「賢い患者」になりましょう。

上手なお医者さんのかかり方 10 か条

① 伝えたいことはメモして準備

- ・自覚症状や病歴など伝えたい大切な情報をメモに書き出して、事前に準備をしてから診察室に入ると、お医者さんへ自分の症状を適切に伝えられます。

1 現病歴・服用中の薬

いつから、身体のどこに、どのような症状がでたのか、症状がでてから診察までにどのように変化があったのか、なんという名前の薬をどれくらいの期間服用しているか、時系列に整理しましょう。

2 既往歴

過去に治療した病気を時系列に整理しましょう。

※期間、治療内容、経過等。

3 その他

家族の病歴。薬などへのアレルギーや生活習慣（喫煙、飲酒）等。

※病歴やアレルギー症状等は、常日頃からメモしておきましょう。

※症状だけでなく、不安に感じていることなども、メモをしておき医師に伝えることが有効です。

※内容に優先順位をつけるとよいでしょう。

② 対話の始まりはあいさつから

- ・あいさつはコミュニケーションの基本！
- ・あいさつを交わすことにより、お医者さんとの信頼関係が始まります。

③ より良い関係づくりはあなたにも責任が

- ・話しやすい雰囲気を作ることが、お医者さんとのより良い関係づくりへの第一歩となります。

④ 自覚症状と病歴はあなたを伝える大切な情報

- ・自覚症状と病歴は診察のために重要な情報ですので、わかりやすくお医者さんに伝えましょう。

- ・メモを見ながらだと、症状や、不安なことなども忘れずにきちんと伝えることができます。
- ・メモの内容を要領よく伝えることができれば、お医者さんは患者さんのことを正しく把握することができ、スムーズに診察に入ることができます。

⑤ 大事なことはメモをとって確認

- ・診察の内容について記憶があいまいになる前に、メモに残しましょう。メモがあれば、いつでも確認することができます。
- ・メモした治療内容を、自分の言葉で整理して理解しておきましょう。

⑥ これからの見通しを聞きましょう

- ・見通しを聞き、今後の治療方法をしっかり理解しておきましょう。
- ・疑問があれば確認しておきましょう。

⑦ その後の変化も伝える努力を

- ・今後の治療方法や薬の処方の際の大切な情報になります。
- ・患者さんから、その後の変化を伝えて、お医者さんと情報を共有しましょう。

⑧ 納得できないときは何度でも質問を

- ・お医者さんからの説明は専門的で、すぐに理解できないこともあります。当たり前のことですので、分からないことは、恥ずかしがらずに積極的に質問しましょう。
- ・メモを見直した時に、分からないことや納得いかないことは、お医者さんに質問してみましょう。
- ・お医者さんに質問が難しければ、看護師さんや医療機関の相談窓口にご相談してみましょう。

⑨ 治療効果をあげるため、お互いに理解が必要

- ・症状は一人一人違います。患者さんとお医者さんがお互いに理解し合うことで、治療効果も上がってきます。

⑩ よく相談し、治療方法を決めましょう

- ・お医者さんと一緒に考えて、よく話し合ったうえで、自分に合った治療方法を決めていきましょう。

病気や治療方法について、お医者さんからの説明は難しく、なかなか理解できずに、一人で悩み抱え込んでしまう方も多いかもしれません。

疑問や不安を一人で抱え込まないで！悩んだときは、ぜひ船橋市医療安全支援センターに相談してください。

賢い患者は相談も上手！

船橋市医療安全支援センター ０４７－４０９－１６４０