

「かかりつけ医を持つ」ということ

～健康で自分らしく暮らし続けるために～

— 昨年の広報いが市では人生の終末期について、また、昨年是在宅医療について、それぞれ私たちが自分らしく生きるために何が必要なのかを考えてきました。そして、今回は、私たちの身近な存在である「かかりつけ医」について考えてみたいと思います。

【問い合わせ】 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673



「かかりつけ医」という存在

皆さんは「かかりつけ医」を持っていますか。

例えば、内科や整形外科、眼科など複数の医療機関へ通院している人は、これらすべてをかかりつけ医だと考えていたり、医療機関にかかる機会の少ない人であれば、「健康だからかかりつけ医は必要ない」と思い込んでいませんか。

日本の医療制度は「国民皆保険」といって、国民一人ひとりが何らかの医療保険に加入し、保険証があればどの医療機関でも受診することができます。つまり、近所にある診療所でも、大学病院でも、国民には医療機関を選ぶ自由があります。同時に、これには自己責任があるということです。そんな中で、皆さんが自分自身の健康について相談できる医師を持つということが「かかりつけ医」の存在に結びつきます。

診療所と病院の違い

診療所は外来診療を主体とした医療機関、対して病院は入院診療を主体とした医療機関のことです。皆さんの中には、「優先的に入院できたり検査を受けられるから大きな病院にかかっていたほうがいい。」と考えて、診療所ではなく病院に通院するという人もいるでしょう。しかし、それは大きな誤解だと言えます。重篤な病気が見つかって入院や検査などが必要になったとき、かかりつけ医からの紹介で病院の診療を受け、

回復すればもとのかかりつけ医の元に戻るといいうように行ったり来たりすることができます。これが、今後の医療のあるべき姿だといえるからです。

有効な治療を行うための鍵は、あなたの情報を医師がどれだけ把握しているのかにかかっています。外来診療を主体とする診療所に通い、病歴や家族歴などの情報が蓄積されることで、健康を維持するために必要な情報として活用できるのです。

自分をよく知る医師をつくる

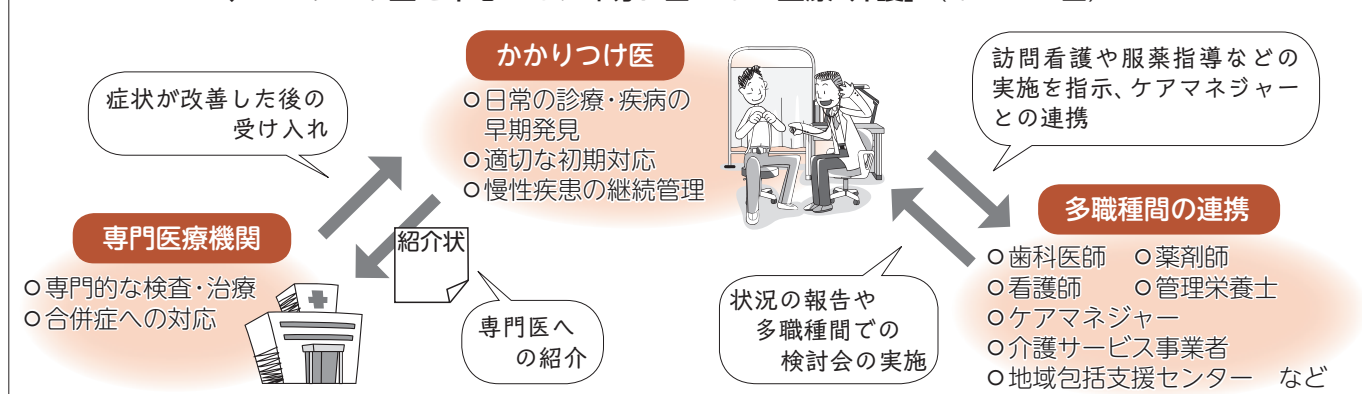
かかりつけ医を持つ利点として、健康に関する悩みを相談できること、持病などから予測できる病気を予防する措置が受けられること、入院が必要になれば病院を紹介してもらえること、予防接種などを適切な時期に指示してもらえることなどがあげられます。

また、かかりつけ医を選ぶポイントは、通いやすい場所にあること、相性の良い医師であること、現在治療している病気やその後の経過について十分な説明をしてくれる医師であることなどです。かかりつけ医を見つけるためには、予防接種や健康診断を受けるときや市民公開講座などの機会に、医師と実際に接してみることにもひとつの方法です。

医療とは一方的な行為ではなく、医師と患者の信頼関係が不可欠なものです。信頼できる医師かどうかを皆さん自身の目で確かめ、あなたの「かかりつけ医」を持ちましょう。

伊賀医師会 水谷 敬一 会長(みずたにクリニック院長)

◆かかりつけ医を中心とした「切れ目のない医療・介護」(イメージ図)



ずっと診てくれている
医師がいる
それが安心につながります

かかりつけの患者さんだからこそ

普段との違いに気付けることがある

伊賀医師会理事で地域医療に携わる竹澤千裕医師にお話を伺いました。

竹澤医師は、「地域によっては家族ぐるみで診療所にかかっていることがあり、患者本人のことはもちろん家族のことも相談されることが多いと思います。長年診ていることで、患者さんの病歴や家族歴なども十分に把握でき、些細な体の変動にも対応できることがあります。また、診察室に入ってくるときの動作・顔色・話し方などで普段との違いに気が付き、病気を早期発見し治療につなげられることもあります。」と話します。

あるとき、定期受診された患者さんを竹澤医師が普段どおり診察して



伊賀医師会
竹澤 千裕理事 (竹沢医院医師)

いたところ、何となくいつもより反応が鈍いように思い、話をよく聞くと、最近転倒し頭部を打ったことを医師に話してくれ

ました。精密検査をしたところ、慢性硬膜下血腫と

判明し、手術となったそうです。「かかりつけ医をもっていない人はそういった変化がわかりにくく、病気の発見・治療が遅れることがあるのではないのでしょうか。」と、かかりつけ医を持つことの大切さについて話

しました。

「自宅ですらしながら医療を受けていく上で、医師や看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、作業療法士などの多職種が連携し、1つのチームとして1人の患者さんを診ていく体制が理想的だと考えています。」と竹澤医師は話します。

在宅医療を開始する場合、まず診療所に受診または相談し、必要に応じて訪問看護や介護の分野へとつなげていくこととなります。その後は、医療分野は医師が中心となり、また介護分野はケアマネジャーが中心となり関わっていきます。

患者さんの状態について、定期的な連絡を取り合い、何か変化がある



患者宅を訪れ、診療
を行う竹澤医師

多職種の連携が鍵に

「自宅ですらしながら医療を受けていく上で、医師や看護師、ケアマネジャー、ヘルパー、作業療法士などの多職種が連携し、1つのチームとして1人の患者さんを診ていく体制が理想的だと考えています。」と竹澤医師は話します。

在宅医療を開始する場合、まず診療所に受診または相談し、必要に応じて訪問看護や介護の分野へとつなげていくこととなります。その後は、医療分野は医師が中心となり、また介護分野はケアマネジャーが中心となり関わっていきます。

患者さんの状態について、定期的な連絡を取り合い、何か変化がある

ときはすぐに連携が取れる体制が理想です。竹澤医師は、情報の共有化がさらにすすめば、在宅医療もより良いものができるのではと考えています。「患者さんの中には、病状の不安定な人もみえます。病状が悪化し連絡をもらってもすぐに診にいけないときがあります。このようなときは、訪問看護師の協力がかせませ

ん。患者さんの詳しい状態の報告を受け、緊急性の有無を判断し、必要に応じて入院設備のある病院を紹介します。病状が落ち着き退院となつたら、再び在宅医療に戻ります。このように多職種の連携や病院と診療所の連携がうまくいけば在宅介護をする家族にとっては心強いものだと思いますが、この地域の体制はまだまだ不十分だといえます。」

まずは診療所で相談することもひとつの方法です

近頃では、診療科の多い大きな病院での受診を希望する人が多いようです。この医療機関を選ぶかは個々の価値観の違いですが、まずは、近くの診療所を受診し、そこで相談に乗ってもらい、必要に応じて専門医(総合病院)を紹介してもらつのもひとつの方法だと竹澤医師は話します。

かかりつけ医と出会いましょう

「現在の伊賀の救急医療体制を考えれば、何か症状があるときは我慢せずに早めに近くの診療所を受診することをすすめると思います。」

受診したら症状をしっかりと伝えてください。それが、早期発見・早期治療につながります。」と話した後、かかりつけ医をもつ利点について「自分のことをよく知っていて何でも相談できる医師に継続して診てもらつことは、安心につながります。信頼できる相性の良い医師を見つけたことが大切だと思います。」と話しました。

医師の指示のもと

多職種と連携しながら

看護にあたっていきます

訪問看護は、主治医からの指示を受けて開始します。

訪問中に、熱があるなど普段と変わったことがあれば、随時、医師に連絡し、処置の指示を受けるなど早急な対応を心がけています。また、月に1度、訪問看護の計画書と実施報告書を医師に提出し、連携をとっています。介護保険の切り替え時や問題が起きたと

患者宅で体調を看る宮本看護師

マネジャーを中心に、その患者さんに関する職が集まる担当者会議を開き、共に検討していきます。

宮本美千代看護師(上野総合市民病院訪問看護ステーション)

訪問看護は、主治医からの指示を受けて開始します。

訪問中に、熱があるなど普段と変わったことがあれば、随時、医師に連絡し、処置の指示を受けるなど早急な対応を心がけています。また、月に1度、訪問看護の計画書と実施報告書を医師に提出し、連携をとっています。介護保険の切り替え時や問題が起きたと

患者宅で体調を看る宮本看護師

マネジャーを中心に、その患者さんに関する職が集まる担当者会議を開き、共に検討していきます。

宮本美千代看護師(上野総合市民病院訪問看護ステーション)

訪問看護は、主治医からの指示を受けて開始します。