



いざというとき

病院選びで

家族も慌てない

かかりつけ医を 味方につければ 入院・介護も安心!

病院選びというと、いわゆる「名医」を探すことを想像される方が多いかもしれませんが、でも、入院・介護で本当に頼りになるのは、遠く大病院の名医よりも、近くの気心知れた「かかりつけ医」。家族も安心できる病院選びのコツを紹介します。

取材 文＝原田浩二(編集部)



かかりつけ医が
いる場合

かかりつけ医がいるか
ないかでこんなに違います



かかりつけ医が
いない場合

総合的に診断し、最適な病院を紹介してくれます。
これまでの診療実績から、ある程度原因の目星をつけ、ネットワークの中から病院につないでくれます。

治療法、専門医の相談ができます。
検査結果をかかりつけ医に見せて相談すれば、適切な医師・病院を紹介してくれます。

救急車の搬送先を指示してくれます。
本人や家族が相談すれば、かかりつけ医が、適切な搬送先を指示してくれます。

かかりつけ医と連携して考えてくれます。
経過をかかりつけ医に相談し、専門医で治療すべきこと、かかりつけ医が診るべきことを分担してもらえます。

地域でサポートするチームをつくってくれます。
かかりつけ医が中心となって、在宅での治療方法を検討してくれます。最期までケアしてくれる場合もあります。

原因不明の不調に悩まされているとき

検診で病気がわかったとき

突然倒れ、救急車で運ばれるとき

いざ治療になったとき

在宅医療になったとき

大病院に行っても、各分野ごとに検査をしなければなりません。
紹介状なしで大病院に駆け込んで、部門をたらい回しにされ、検査漬けになる可能性が大きい。

自分で専門医を探さなければなりません。
疑いのある病気の専門医について、ネットや本、知り合いなどから情報を集め、自分で探すしかありません。

どこに運ばれるかわからず、たらい回しになることも。
救急車は、近い病院から順に問い合わせていきますが、受け入れ先の病院が自分に合わないとなることが大変。

治療法に疑問があっても、どんどん進んでしまうことも。
治療や検査に納得がいかない場合も、忙しい専門医には相談できず、一人で悩みを抱えることに……。

診てくれる医師を自分で探すしかありません。
大病院で治療不可、または完了となってもリハビリ等がある場合、頼れるところを探し直すことになります。

病院選びで失敗しないために、これをチェック

スタート!

ところで、あなたには
かかりつけ医がいますか?

いる
人はこちら

いない
人はこちら

その医師は次のうち、いくつ当てはまりますか?

- 往診してくれる
- ウマが合う
- 自分より若い
- 自宅から近い
- 相談しやすい
- すぐ専門医を紹介してくれる
- 専門医と併診で診てくれる

往診や担当の科を掲げていなくても、問い合わせに応じてくれるなら、かかりつけ医として適当です。

2つ以下しか当てはまらない。

かかりつけ医とは
言えないかも。

かかりつけ医は
こう探しましょう。

- 軽い風邪などで受診してみましょう
- タクシーの運転手さんに評判を聞いてみましょう
- 商店街などで地元の口コミを聞いてみましょう
- ホームページもよく見ましょう

タクシー運転手さんには生の声が集まります。上のチェック項目が当てはまる人こそびったりな医師。

往診をしてくれるのが
かかりつけ医です。

かかりつけ医とは、生活習慣を把握してくれていて、ちょっとした不調のときでも相談でき、いざというときには、あなたに合う専門医を紹介してくれる人。かかりつけ医がいるのといないのとで、入院・介護でどんな違いがあるかは右下の表にまとめています。

かかりつけ医を、今月号の付録「もしも私が入院したら見てねノート」に書きこみましょう。



今月号の別冊付録「もしも私が入院したら見てねノート」は、あなたのいざというときに、家族が対応で困らないためのノートです。かかりつけ医やよく行く医療機関の連絡先を書いておきましょう。

3つ以上当てはまる。

かかりつけ医、大病院と賢く付き合うコツへ

かかりつけ医と専門医に連携して診てもらうことが大切です。

専門医は、特定の分野を深く研究して治療する医師、かかりつけ医は患者の日常の不調や暮らし方全体を診てくれる医師です。いわば専門医が縦系、かかりつけ医が横系で、相互に補完し合うことで、いざというときに守ってくれます。困ったときはまずはかかりつけ医に相談し、専門治療が必要になったら紹介してもらいましょう。



「事故で緊急搬送されるようなケースは仕方ありませんが、いきなり大病院に行っても望むような治療を受けられるとは限りません。それこそ、運を天に任せるようなもの。頼れるかかりつけ医を持つこと。自分と合う病院選びにつながるのです」(長尾さん)

「普段よく通っている」という程度では、かかりつけ医とは呼べません。在宅医療を選んだ場合に、できれば最期まで診てくれる人が本当のかかりつけ医。信頼できる医師が身近にいる方は、「往診してくれませんか」と率直に尋ねてみるというでしょう。快く「しますよ」と言ってくれたら安心です。ダメだったら元気にうちに探し始めましょう。

日本は好きな医師を自分で選べる幸せな国

「病院選びにおいて日本ほど恵まれた国はないんですよ」とも長尾さんは言います。「医師・病院が好きなように

選べる国は世界でも日本だけ。例えばイギリスは、エリアごとに病院を決められていて、嫌でもそこに行くしかありません。とはいえいくら選び放題でも、近くにいて、いつでも頼れる医師の方がベターなのは確か。どの地域でも必ずその土地の「赤ひげ」はいますよ」

それでもいないという方は、同じ病気の患者会や、商店街の情報など、やはり口コミこそがインターネットなどよりも信用できると長尾さんはいいます。いざというときに家族が困らないよう、元気づけように見つけましょう。

専門医選び・素朴な疑問 Q&A

Q セカンドオピニオンを選ぶときの注意点は？

A 系列の違う病院へ行くとよいでしょう。

同じ大学の系列の病院は、標準治療またはその流派に従って治療を行っているため、どこでも同じような回答しか得られません。系統の違う病院へ、最終の診断や初回の治療が始まる前に行くのがベターです。治療が始まってしまうと変えられません。

Q 合う医者が見つからないのは自分の問題でしょうか？

A 医者も人間。相性は確かにあります。

いい治療を受けるには、患者さん側が、医師とウマが合うということも大切です。一方、伝え方がヘタな患者さんには医師側も困ってしまいます。希望を的確に伝えられる患者になるよう意識し、治療方針に共感できる医師を探すのがベターです。

Q 在宅医療を希望したら担当医が難色を示しました。

A 病院の地域連携室のスタッフに相談を。

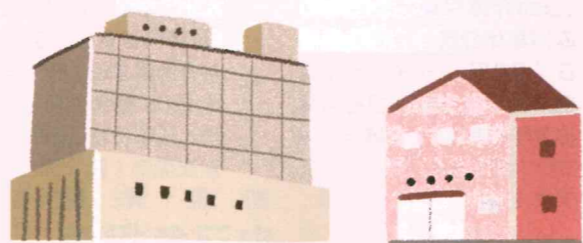
大病院の医師や看護師で在宅医療を詳しく把握している人は少ないと思います。病院の地域連携室は、病院と在宅医療の中継地点とも言える場所。病院の中では情報が最も多い場所です。このスタッフに相談されることをおすすめします。



在宅医療を選ぶときにもかかりつけ医が頼りに

介護との連携が強い医師が最終的に頼りになります。

いい医師はいいケアマネジャーをたくさん知っていますし、地域の医師会と連携も強く、在宅医療でも頼りになります。新たに探す場合は、勇気を出して、年間看取り数を聞いてみてください。看取り数が年間10例以上あれば、とりあえずは相談してもよい医療機関です。



長尾和宏さん

ながお・かずひろ
医療法人社団裕和会・理事長、長尾クリニック・院長。日本慢性期医療協会・理事、日本ホスピス在宅ケア研究会・理事、全国在宅療養支援診療所連絡会・理事。著書『大病院信仰どこまで続けますか』『その医者のかかり方は損です』など

いざ入院となったときもかかりつけ医がいれば安心

重病が発見されたらかかりつけ医に相談を。

いきなり大病院を訪れても思い通りの治療を受けられるとは限りません。地域や横のネットワークの強いかかりつけ医や町の開業医にまず相談しましょう。名医図鑑に掲載している有名医師・大病院が自分に合うとは限りません。

かかりつけ医がいない場合は生の声が集まる患者会へ。

がんや透析、認知症など重病には必ず、それぞれの患者会や家族会があります。ここで得られる情報こそ、受け手側による生きた情報です。当事者、仲間が教えてくれる真の体験が伴った情報のほうが、ネットなど玉石混濁の情報などよりも信頼がおけます。

患者会は病院の相談室で紹介してもらえます。

難病の患者会は、かかりつけ医はもちろん、健康福祉局、大病院の難病相談室で紹介してもらえます。相談を受ける人をMSW(メディカルソーシャルワーカー)と呼び、いい病院ほどいいMSWがたくさんいます。大病院から町の診療所を紹介してくれる場合もあります。逆紹介といえます。MSWの数が多いい大病院、専門病院といえます。

かかりつけ医と上手に付き合うコツは

大切な3つの心がけにより診断と治療で損しません。

- できれば朝一で受診する
- 症状をスマホで撮って持っていく
- 症状と希望を伝えるメモを持って行く

医師といえども人間、夕方は疲れています。いい診断・治療を受けるには、医師も元気な朝一に行き、今自分がどんな状況でどうしてほしいのかを明確に伝えること。それでいい関係ができていきます。

メモの書き方例

2019年11月10日
11月7日
「症状」
頭の右上がチクチクと痛い。
「いつからか」
2日前の夜くらいから。
「どうしたいか」
とにかく痛みを止めたい。
原因を知り、今後の対策を知りたい。

例えば頭痛がするとき「頭痛がする」ではなく「頭の右上がチクチク」というように具体的に自分の言葉で伝えてください。

病院・医師とのさらに賢い付き合い方

ハイルメック

h a i l m e c k

佐藤愛子さん

黒柳徹子さん

檀ふみさん

奥菌壽子さん

たんぱく質の
新しい食べ方

元気なうちに知っておきたい

入院・介護の備え

基本の(き)

12
2019