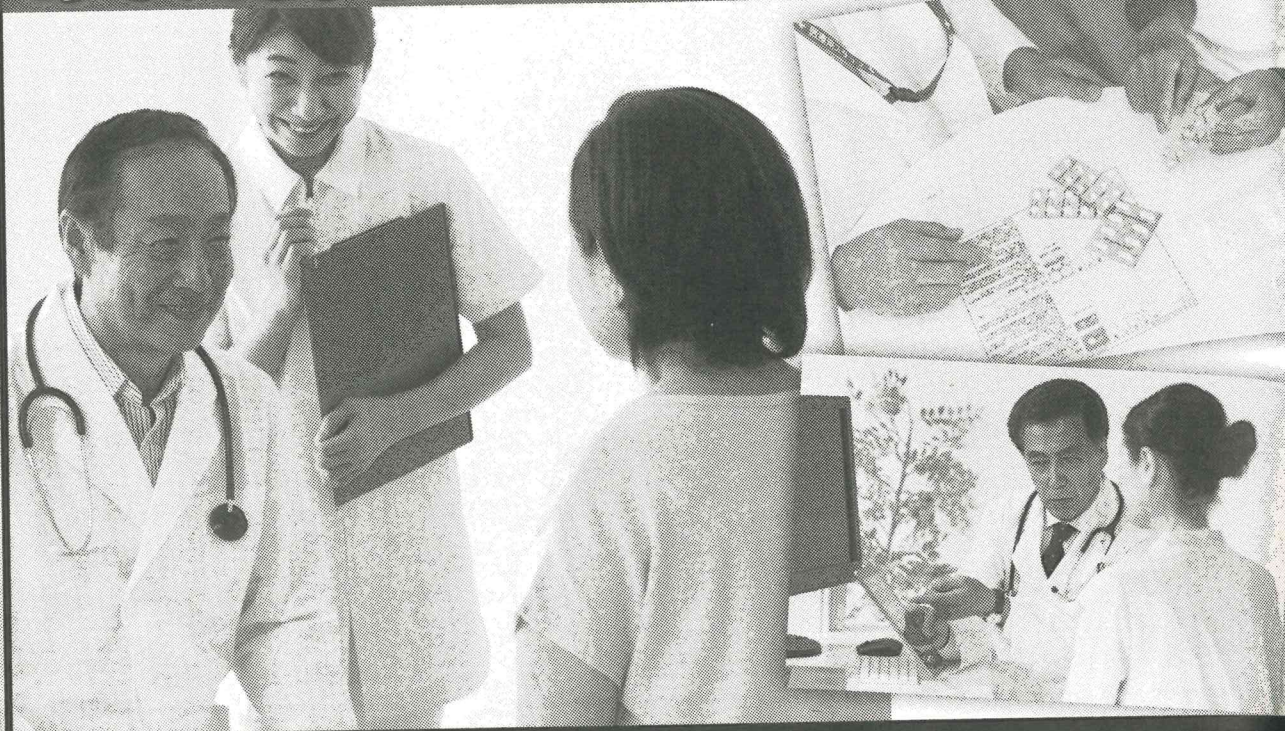


名医が教える

あなたと家族の健康と命を守る



「この医者、何者？」——放送中のドラマ『19番目のカルテ』（TBS系）で、松本潤（41才）演じる総合診療医・徳重晃にこんな印象が寄せられている。なぜなら、徳重は骨折の痛みなどの違和感も、あらゆる患者の声を耳を傾けるから。病気を診るのではなく、人を診る。そんな「かかりつけ医」がいまこそ求められている。

発熱や頭痛、はたまた血
管病やがんなど医師にかか
る病状はさまざまある。年
を重ねると、はつきりとし
た病状がなくとも、なんと
なく不調を感じることが多
くなるだろう。都内在住の
鈴木文香さん（仮名・53才）
は、こう嘆息しながら話す。
「1か月前、母がいつもよ
り血圧が高くて心配だと言
い出しました。めまいや頭
痛もあるというので私も不
安になって、少し遠くの専
門医に予約をいれたんです。
いざ問診になったら普段の
生活習慣から食べ物の好き
嫌いなど細かく聞かれ、母
はそれだけでぐったり疲れ
てしまっ。しかも、結局、
正常値よりも高いとい
うことで薬を処方されて終
わりでした」
症状が改善するならそれ
でいい、と薬をのみはじめ
たが、血圧の数値自体は下
がっても不調は改善されな
かった。鈴木さんが続ける。
「風邪のときなどに診ても
らう近所の内科医に相談に
行っただけです。そうしたら、
『お母さん、最近暑いけど、
どのくらい水分摂ってます
か？』と聞いてくれて。そ
こから腎不全の兆候がある
ことがわかりました。
母はスーパのパートな
ど接客業で働いていてトイレ
をがまんするクセがあつ
て。それなのに、その日は
問診までの間に頻繁にトイレ
に行っていたのが気にな
ったそう。母のことをよく
知ってくれているお医者さ
んの存在が、これほどあり
がたいと思ったことはあり
ませんでした」

年とともに現れる不調
病院を分けるのは負担

超高齢社会が進む中で、
かかりつけ医の需要が高ま
り、必要性が見直されてい

「死ぬまで頼りになる かかりつけ医」の見つけ方

普段の状態を知らなければ、治療も薬の処方もむしろ命を蝕むことになりかねない

と話すのは、「総合診
療かかりつけ医」がこれか
らの日本の医療に必要だと
私は考えます。」の著者で、
きくち総合診療クリニック
理事長の菊池大和さんだ。

「医療技術の発達により、
いま日本ではクリニックの
専門が細分化される傾向に
あります。すると、自分で
不調に合った病院を探さな
いといけません。これは特

に高齢者にとっては、結構
な負担になります。そもそ
も、めまい、吐き気がある
ときに、どこを受診すれば
いいでしょうか。脳神経外
科ですか？ 耳鼻科です
か？ 消化器内科ですか？
答えは総合診療かかりつけ
医です。年を重ねると、頭
から足の先までいろいろな
ことが起こりますが、その
ときにまず症状を聞いてく
れる先生がいれば、そこか
ら専門医や大きな病院につ
ないでくれます。
そのままこのクリニック
で治療するよということも
あれば、これは大病院の方
がいいよということもある
でしょう。どこで治療す
るかを判断するのも、かか
りつけ医の役割です」
ささえあい医療人権セン
ターICOML理事長の山口
育子さんもこう話す。
「高齢になるにつれ、生活
習慣病を含めた病気や持病
はどうしても増えてきて、
人によっては複数の慢性疾
患があるようなかたもいま
す。もちろん、専門的な治
療においては専門医が必要
ですが、病気とつきあう中
でちょっとした不調のとき
になんでも相談できる医師
がいると安心です。

紹介状が必要な急性期の
病院や救命救急センター、
回復期を担う病院、長期療
養を必要とする患者を受け
入れる病院など、医療機関
は昔に比べて明確に役割分
担がなされるようになって
います。そのうえで国とし
ても、まずはかかりつけ医
に診察してもらい、必要な
ら専門的な治療や積極的な
治療を受けるなど振り分け
を推奨しているのです」
そもそも、かかりつけ医
は「治療を目的としなくて
もいい」と、菊池さんは続
ける。
「症状に関係なく、どんな
ことでも話を聞いてくれる
医師がかかりつけ医です。
私のクリニックにも、先ほ
ど、なんとなく調子が悪い
い、だるい」といつて来
院された70才くらいのかた
がいました。おくり手帳
を見たら、3つくらい病院
にかかっていた、それなの
にかかりつけ医はいないと
おっしゃる。なので、まず
はかかりつけの先生を持っ
た方がいいですねとお話し
しました。患者さんの不調
そのものを治すより前にで
きることが医師にはたくさ
んあるのです」
女性にとっては特にかか

女性セブン次号の発売は8月18日(月)です！

りつけ医の存在は、健康寿命を延ばすうえで重要な存在となる。「小中学生から通えるレディースクリニック」を掲げるInaba Clinic院長の稲葉可奈子さんが話す。

「女性の場合、20〜30代はほとんどの人が基本的な元気のなかで、いわゆる内科のかかりつけ医の必要性を感じない人が多い。一方で、生理やPMS（月経前症候群）など女性特有の悩みは思春期から顕在化してきます。やがて妊娠や更年期などの時期を迎えます。高血圧や頭痛、不眠などの不調が実は生理周期や更



女性の場合、不調の原因がホルモンの変動にあることも多く、婦人科のかかりつけ医は頼りになる存在だ。



年期など、女性ホルモンの変動に由来しているケースも少なくありません。婦人科のかかりつけ医がいると、長期間にわたって自分の体を知ってもらえるうえ、何か症状があったときに相談しやすい、女性特有のがんなどの早期発見にもつながります」

内科も外科も精神科もすべてをカバー

では、頼れるかかりつけ医はどのように見つけられるのか。「科にそれほどこだわらなくてもいい」と言うのは菊池さんだ。

「かかりつけ医に『科』はいりません。あえてあげるとしたら総合診療科。つまり、はちに刺された、包丁で指を切ってしまった、胸が苦しい、眠れない、などあらゆる症状においてなんでも診てくれる医師がいいつまり、内科も外科も精神科もすべてカバーできるようなイメージです」

昔は町の診療所にそうした医師がいましたが、最近では専門に特化した教育がなされる傾向が続いたため、総合的に診られる医師は残念ながらそんなに多くはいません」

海外では、かかりつけ医のような総合診療医を示す「プライマリ・ケア医」の存在は一般化されており、欧米ではプライマリ・ケア医を介して紹介状をもらわなければ大病院を受診できないこともあるという。

こうした流れを受けて日本にも「家庭医療専門医」「プライマリ・ケア認定医」「総合診療専門医」といった制度が整備されつつある。こうした資格を持っているかどうかは、かかりつけ医を選ぶ際のひとつの指標になるだろう。山口さんが言う。

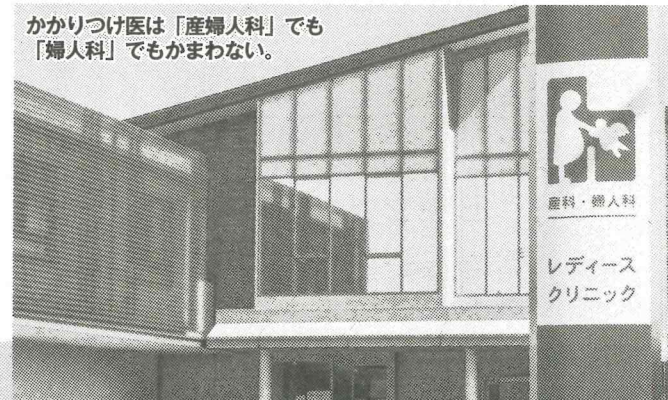
「いまはまだかかりつけ医の情報が少なく、データ化もされていません。来年から『医療情報ネット』（ナビイ）という国が運営する医療機関検索サイトに、かかりつけ医機能が新設される予定といわれています。当該の医療機関が、どんな機能を持っているのかを公表していくことになっていて、内科を標榜しているけど更年期障害も診療できる、介護保険の主治医意見書を書けます、など、かかりつけ医にできるかどうか、より検索しやすくなる」と期待されています」

また、かかりつけ医にするのなら、総合病院よりもクリニックや個人病院の方を選ぶ。

「総合病院は受付も煩雑でハードルが高くて行きにくいし、担当医が外来に出ていたら診てもらえません。できれば家から近いところで、予約が取りやすくて行けば必ず院長がいるようなクリニックの方が絶対いい」（菊池さん）

総合診療医が理想ではあるものの、持病がある場合やすでに治療を受けている病気がある場合には、専門医がかかりつけ医となるこ

かかりつけ医は「産婦人科」でも「婦人科」でもかまわない。



死ぬまで頼りになるかかりつけ医の選び方

どんな医師がいいか明確にしておく

自分が専門とする科ではない病気になることも、丁寧な問診から端緒を見つけてくれて、専門医につないでくれるかどうか、それが命にかかわる病気の早期発見にもつながる。

「選択肢があるなら、きちんと話を聞いてくれるかどうかとともに、フィーリングが合うかも大切です。地域と連携が取れているクリニックかどうか判断材料のひとつ。うちもいろ

- ☑ できれば自宅から近いところ
- ☑ 予約が取りやすい
- ☑ 総合病院より町のクリニック
- ☑ 話や相談をじっくり聞いてくれる
- ☑ 地域や周辺の病院と連携が取れている
- ☑ 自分にとっての「相性」を重視
- ☑ 「私のかかりつけ医ですか？」と確認する

いろな周りの病院と連携しています。それはとても大事なことです。いざというときに紹介できるので、患者さんにとっても安心だと思います」（菊池さん）

どんな医師か、その医師がかかりつけ医にふさわしいかを見極めるにあたり、「自分がどんな医師を求めているか」を明確にしておくことも必要だというのは山口さんだ。

「『いいお医者さんに診てもらいたい』ってみなさんよくおっしゃるんですけど、『どういうお医者さんをお願いしたいか』とお医者さんとお話して

か？と聞くと、だいたい絶句される。ただ漠然と、『いい医師』と書いているも、具体的なイメージがないと出さえない。

「治療経験が豊かな医師がいい」とか、副作用とか合併症とかマイナスのことを聞いても嫌な顔せず答えてくれる先生がいいとか、長くおつきあいのするのでやさしくて丁寧な医師がいいとか、自分にとって譲れない基準をつくる、いいと思います」

リアルな口コミと相性で決める

本や雑誌、テレビ、インターネット、SNSなどあらゆる媒体から大量の情報を得られる時代、「口コミ」も参考にはなるが、やはり、あくまでも参考でしかない。

「インターネットで検索すると、『いいドクター10選』などが次々と出てきますが、実は広告であるケースも少なくありません。ネットの口コミも、どこまでが真実か鵜呑みにできないところは大きい。いちばんのおススメは、リアルな口コミです。友人や家族が通ってい

て、あの先生、よかったよ！』というのは基本的に間違いがない。

ただし相性は人によって違います。とてもやさしくて丁寧な先生が好きなのもあれば、ストレートな物言いでサバサバした先生を好む人もいます。自分には合わないな、と思ったら、無理にかかりつけ医にする必要はありません。特に婦人科だとデリケートな話もあったりするので、相性の合う先生が見つかる、女性の生涯を通じて心強い存在になります」（稲葉さん）

かかりつけ医にしたい医師が見つかったら、意思確認をしておくことも重要です。

「先生は私のかかりつけ医ですか？ 何でも診てくれるんですか？ と聞いてみましょう。何でも診ますよ、と医師が言ったら、かかりつけ医として頼っている。そういう関係性が大事です」

そこで、自分は整形外科医だから、婦人科医だから難しいかな、と言いつつ、残念ですがかかりつけ医には向きません」（菊池さん）

山口さんも重ねる。

「医師側も、目の前の患者が自分をかかりつけ医として来院しているかどうかはわかりません。かかりつけ医は患者が主体的に選ぶものですから。ですので、選んだら『私のかかりつけ医になっていただけますか？』と伝えて合意をとっておきましょう。医師も、この患者さんはうちがかりつけなんだな、としつかり認識してくれるようになります」

コロナ禍のときに、自分がかかりつけだと思っていたら医師はそんなふうには思っていない、なかったという問題が結構出てきてたんです。コロナに感染して、先生、コロナになってしまったので、自宅療養のときの体調チェックをお願いできますか？ と頼んでも、かかりつけ医にしているかどうか双方がわかっていない、なかなか対応できなかったりします。患者だけでなく、医師も自分がかかりつけ医だと認識することは重要なんです」（山口さん）

人生後半戦のパートナーになるかかりつけ医がいるか、いないか。これが健康寿命の長さを決める分かれ道になるだろう。