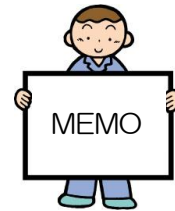


# お医者さんにかかる10か条

## 1 伝えたいことはメモして準備

診察室に入り、お医者さんの前に座ると、うまく自分の症状などを伝えられないことがよくあります。いつから、どこに、どのような症状があるとか、どんなことが起こったか、どのような薬を飲んでいるのか、薬の副作用の有無やアレルギー等、要点を前もってまとめておくといよいでしょう。自分でうまく説明する自信がないときは家族等に付き添ってもらうのもいいでしょう。お医者さんにもより分かりやすく伝わると、効率のいい診察が受けられます。



## 2 対話の始まりはあいさつから



対話の始まりにはあいさつが基本です。まず、あいさつをしましょう。

## 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が

お医者さんとよりよい関係をつくるのが治療には大切です。より良い関係を作るために、お互い努力しましょう。



## 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報



患者が何も伝えなければ、お医者さんも正確な診断はできません。現在の症状や既往歴など、そのほか気になることは何でも伝えましょう。それが治療を進めていくうえでの大切な情報となります。

## 5 これからの見通しを聞きましょう

今後どのような治療をするのか、どのくらいの期間がかかるのかなど聞きましょう。見通しが立てば、自分のすべきことが良く分かり、治療効果も上がります。



## 6 その後の変化も伝える努力を



治療や薬によって症状に変化があれば何でもお医者さんに伝えましょう。今後の治療につながります。

## 7 大事なことはメモを取って確認

お医者さんからの説明は、分かりやすく話してもらっても専門的な用語もあり、聞いたときには理解していたつもりでも、家に帰ると忘れてしまっているということがよくあります。メモをとっておけば後で何度でも確認することができますので、メモを活用しましょう。



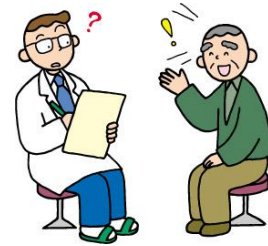
## 8 納得できないことは質問を



お医者さんの診断や説明で、分からないところや納得できないところ、疑問に思うところは何度でも質問しましょう。一度聞いているからと遠慮し、分からないままにしていると後々不安になるものです。すべて理解した上で納得して治療を受けましょう。

## 9 医療にも不確実なことや限界がある

患者さんは病気を早く完全に治してほしいと願うものですが、医療にも限界があります。すべてが完全ではありません。医師と患者が理解しあって、お互いに最善を尽くすことが大切です。



## 10 治療方針を決めるのはあなたです



説明を聞いて納得したうえで、どのように治療を受けるのか選択するのは患者さん本人です。医療の主人公は自分であることを自覚しておきましょう。

# かかりつけ医を持ちましょう

「この症状では何科を受診すればいいの?」「ちょっと風邪をひいてしまった。」このようなことは良くあると思いますが、かかりつけ医はお持ちでしょうか?日頃から、家族みんなの健康状態を把握してくれていて、何でも気軽に相談できる医療のパートナー「かかりつけ医師」を持ちましょう。

適切な医療を受けるためには、直接大きな病院を訪れる前に、まずは「かかりつけ医師」と十分に相談することが、より効果の高い治療へとつながります。また「かかりつけ医」だけでなく、「かかりつけ歯科医師」、「かかりつけ薬局(薬剤師)」も持っておくといいでしょう。

