

## ⑤ かしこい患者になりましょう

医師に治療内容の決定をすべて任せるのではなく、かかりつけ医と信頼関係を築き、より健やかで安心した生活を送るためにも自分が納得できる治療を選択しましょう。

「新・医者にかかる10箇条 あなたがいのちの主人公・からだの責任者」(引用:ささえあい医療人権センターCOML)を参考にし、患者がどのような心構えで医療を受ければいいかを10項目にまとめました。



# 新・医者にかかる10箇条

## ① 伝えたいことはメモして準備

医師の診察を終えてから、これを聞いておけば良かったと後悔したことはありませんか？そのような疑問や不安を整理して、次回の受診時にメモを持参して医師に質問してみましょう。もちろん、初めての受診時に医師に質問したいことがあれば、あらかじめメモにまとめておいて医師に質問するのもよいでしょう。

## ② 対話の始まりはあいさつから

お互い気持ちよく接するためにも、まずはあいさつを交わしましょう。医師も一人の人間なので、あいさつでより良い関係を作っていくことも大切です。

## ③ よりよい関係づくりはあなたにも責任が

医師にすべて任せるのではなく、自分自身で治療方法について考え質問するなど、医師と相談して納得できる治療方法を決めましょう。

## ④ 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

自分自身の症状や病歴を伝えることも大切です。医師は、現在治療中の病気と過去の病気に関連があるのか、これまでに受けた治療は効果があったのかを知ることによって、より良い治療方法を提案できることもあります。病気に関わる情報はできるだけ医師に伝えましょう。具体的にどのような情報を必要とするかは医師に聞いてみるとよいでしょう。

## ⑤ これからの見通しを聞きましょう

医師から診断された結果の説明を受ける際には、どのような治療が必要なのか、その治療を選択した場合、どのようなメリット・デメリットがあり、治る可能性はどの程度あるのか確認しましょう。残された時間が短い可能性が高い場合、どこでどのように過ごすかといった大切な決断をしなければならないときもあります。重大な病気の場合はしっかり時間をかけて医師とコミュニケーションを取りましょう。

## ⑥ その後の変化も伝える努力を

治療を開始した後でも、そのときどきの状態に合わせて治療内容が変わっていくこともあるため、医師に回復してきたのか、悪化してきたのかなど現在の症状を報告する必要があります。病気の段階に合った治療方法を医師と一緒に考えていきましょう。

## ⑦ 大事なことはメモをとって確認

診察時にメモを用意して、忘れないうちに大事なことを記録しましょう。話にしっかり耳を傾けてくれる患者には、医師も好印象を抱くはずです。

## ⑧ 納得できないときは何度でも質問を

医師から治療方法を説明され、あまり納得しないまま治療を開始したことがある方もいると思います。少しでも疑問を持った場合は、迷わず医師に質問しましょう。

## ⑨ 医療にも不確実なことや限界がある

進歩が著しい医療ですが、治療を行っても残念ながら完治できないという現実にも直面する場合があります。しかし、「緩和ケア」のように治すためではなく苦痛を和らげる方法もあり、患者が主体となって治療方法を選ぶことができます。

## ⑩ 治療方法を決めるのはあなたです

医療技術の急速な進歩によって治療方法や治療薬の選択肢が増えることで、医師にすべてを任せたくなるかもしれません。そのような場合であっても、より良い人生を送るためにも、医師や家族と相談しながら、自分が納得できる治療方法を自分(と家族)で決めましょう。