特集

いますか？あなたの

かかりつけ医

あなたには、自分自身や家族の健康について何でも相談できる身近な医師「かかりつけ医」がいますか。いざという時に、「どの病院にかかろう？」「大きな病院に行ったほうがいいかな？」など、迷っている方もいるのではないでしょうか。

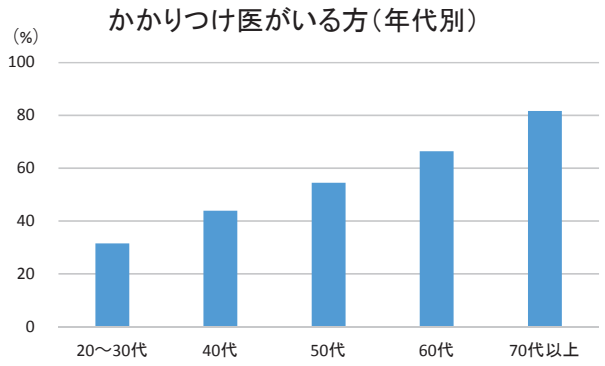
今回の特集では、医師や患者の声を通して「かかりつけ医」の必要性について考えます。

問合せ：健康政策課（☎39・9111）　HP8292

かかりつけ医を持たない現状

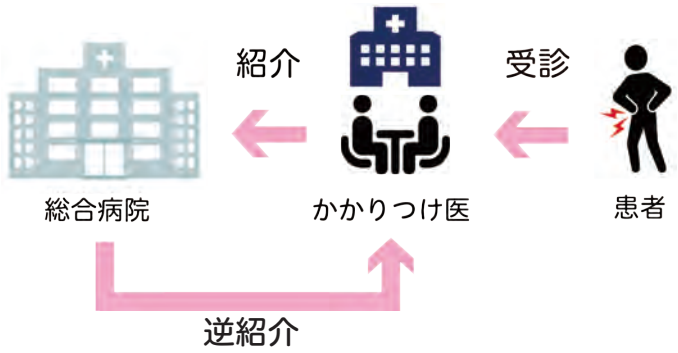
「かかりつけ医がいるか」という調査で、「いる」と答えた人は70歳以上が8割を超えているのに対し、40代が約4割、20～30代が約3割と最も低く、若年層が低い傾向にあります。

その理由として、「いざという時には大きな病院がある」「総合病院なら診察も検査も1回で済むのでは」などの声が挙げられています。



出典：平成29年 日本医師会総合政策研究機構

市内には、入院を伴う医療などを行う「病院」と、日常的な不調を診るクリニック、いわゆる「診療所」があり、主に診療所が、かかりつけ医の役割を果たしています。かかりつけ医にかかった後、病院を紹介される場合もありますし、反対に病院で症状が落ち着いた後は、かかりつけ医へ逆紹介されるなど、それぞれが機能を分担しながら地域の医療を担っています。



しかし、かかりつけ医に受診するような軽症の患者が、市民病院などの救急医療を担う病院に殺到すると、本来の役割を果たせず、適切な治療が遅れてしまう患者が増える可能性があります。

私たち一人ひとりが、病院と診療所の役割を理解し、身近な「かかりつけ医」を持つことで、地域全体の医療が円滑に行われ、助かる命が増えるのです。

病院と診療所の役割分担や、かかりつけ医を持つ大切さについて、自身も診療所を開設し、医師会長を務める安井会長と、市民病院の加藤院長に話を伺いました。

―病院と診療所の連携

加藤　病院には、手術や放射線治療など専門的な設備が整っている病院、長期に渡るリハビリテーションや療養環境を整備している病院があります。

安井　そうした病院への案内役を担っているのが診療所です。内科に限らず、眼科、皮膚科、小児科など、それぞれの診療科が病状により、診療所で治療するのか、病院へ紹介するのかを判断し、患者が適切な医療を受けられるようにしています。

加藤　必要な方に、必要な先進医療を提供するため、病院と診療所で密に連携しています。

―最初に診療所へかかるメリット

加藤　診療所から紹介された患者と、そうでない患者とでは診断や治療までのスピードが違います。診療所の医師が、ある程度見立てをしている分、診断までの道のりはとても近くなります。

豊橋市医師会会長
安井洋二

×

豊橋市民病院院長
加藤岳人

対談「医療の役割分担とかかりつけ医」

安井　診療所には専門科がありますが、専門以外全く診られないわけではありません。一定の診断をした上で、病状に適した医療機関を紹介することができます。

―かかりつけ医の役割と探し方

安井　定期的に診察を受けたり、家族で同じ診療所にかかったりすることで、病状だけでなく、患者の生活環境や家族の病歴などを考えながら診察できるのが、かかりつけ医の良さです。長く付き合うちに、患者が夜勤などをしているか、仕事を休める環境か、遺伝性の病気の可能性など、さまざまなことを考えて、診断に結び付けることができます。

加藤　市民病院にかかっている入院患者が退院する際は、地域の診療所の専門を調べて、かかりつけ医を一緒に探しています。自宅から通いやすいというのも、探し方の1つのポイントです。

安井　豊橋市医師会ホームページには、地域ごとの病院や診療所を掲載していますので、現在、どこにもかかっていない方は、自宅の周辺から探すことができます。また、医師と話しやすいかどうかも選ぶ時の大事なポイントです。人と人との付き合いなので、相性はとても重要です。

病院や診療所の診療科目などを探すことができる

加藤　かかりつけ医を探すきっかけとして、健康診断や予防接種などがあります。軽い風邪などでも、まず気軽に受診してみましょう。診療所を開設している医師には経験豊富なベテランが多くいます。その中から相談しやすい医師を選び、信頼関係を築きましょう。

安井　いつもと違うようすに早く気付けるのは、普段から診ているかかりつけ医だからこそだと思います。眠れない、疲れやすいなど、些細な体の不調でも気軽に相談していることで、いざという時の対応が良い方向に結び付きます。

上段左から、たみ子さん（73歳）、白井 健之助医師、侑未さん（17歳）、祐二さん（45歳）
下段左から、功さん（79歳）、佑成くん（6歳）、正子さん（45歳）

家族みんなのかかりつけ医

3世代で同じかかりつけ医を持つ沼野さん一家に話を伺いました。

心強い存在の「かかりつけ医」

「開院以来ずっと通っているよね。」そう語るのは沼野祐二さん。沼野家では、3世代で近所の白井メディカルクリニックを受診しています。

9年前から通う父の功さんは、血圧が高くなりやすいため、月に一度は診察を受けに来ています。「定期的な採血で先生がしっかり診てくれるから、症状は落ち着いています。」と功さん。白井医師に言われた食事制限をしっかり守り、生活習慣も見直しました。現役で働く功さんにとって、白井医師は心強い存在です。

祐二さんも、持病の治療のために半年に1回、白井医師に相談したり、体調の変化について報告したりしています。「基準値以内であるかどうかというより、私個人の数値を判断してくれるのは、通っているからこそですね。」

普段のようすを知っている安心感

「子どもたちは白井メディカルクリニックが好きなんです。」と話すのは妻の正子さん。白井医師だけでなく、看護師も「大きくなったね。」と子どもに声を掛けるなど、診療所全体で温かく成長を見守ってくれる雰囲気に、子どもたちも心を許しています。「生まれてからずっとかかっているので、嫌がることもありませんし、子どもも安心しているようです。」

過去に、息子の佑成くんの異変にいち早く気付き、入院を促したのは白井医師でした。「動揺する私に、いつも通り優しく声を掛けてくれたので、慌てずに対応できました。」と正子さんは当時を振り返ります。

家族みんなの拠り所

初めて受診するのは、誰でも少し不安があるもの。しかし、白井医師にかかりつけ医として診てもらうようになったのは、「家から近いだけではなく、先生の人柄の良さと診療所全体の優しい雰囲気があったから。」と口を揃えます。「通い続けることで、先生への信頼も厚くなりました。今では家族みんなの拠り所ですね。」

ドクターズQ&A

Q かかりつけ医は複数あってもいい？

A かかりつけ医は、必ずしも一人ということはありません。内科だけではなく、症状によっては、整形外科や婦人科など複数の診療所を受診することもあります。自分が相談しやすいと思える医師をかかりつけ医に選びましょう。

Q 健康診断で要検査ではないけど気になる結果。相談してもいい？

A 健康診断などの結果は、医師にとっても大切な情報源です。かかりつけ医として患者の健康管理に役立てることができるので、気軽に相談してください。

Q 症状に合う診療科目が分からない時も、かかりつけ医でいい？

A 専門科目が違うかかりつけ医にかかっても、症状によって適切な病院や診療所を紹介します。診療所と病院の連携だけでなく、病院同士、診療所同士のつながりも深いので、安心してまずは、かかりつけ医を受診してください。

在宅でかかりつけ医

自宅でかかりつけ医の診療を受ける堀場さん夫妻に話を伺いました。

入院から自宅での治療へ

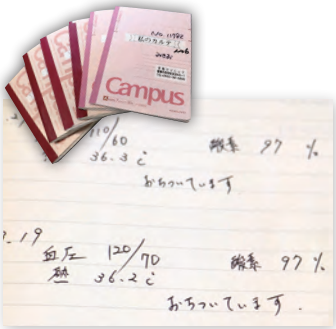
幹雄さんは、18年前に突然、脊髄が圧迫され下半身が動きにくくなる後縦靭帯骨化症という難病を患いました。人工呼吸器を付け、食事も鼻からチューブでの摂取になるまで悪化。病院の医師から、「このまま入院していては、寝たきりで過ごすことになるかもしれない。」と告げられました。

幹雄さんが「家に帰りたい。」と声を漏らしたのをきっかけに、妻の亮子さんは、自宅に連れて帰る覚悟を決めました。そこから2人は、入院先の病院や保健所のサポートを受けながら、自宅に帰ってからも多くの医療機器が必要な幹雄さんを診てくれる医師を探し、やっと見付けたのが芳賀クリニックの芳賀医師でした。

回復に欠かせなかった信頼関係

15年以上の付き合いになる3人は、笑いながら出会った頃を振り返ります。「自宅で療養を始めた当初、夫はあらゆる医療機器に囲まれていました。『チューブを外してみよう。』と芳賀先生に提案された時は半信半疑でした。」と亮子さん。最初は不安だった亮子さんも、週に一度診察に訪れ、いつも親身になってくれる芳賀医師と共に、まずは口から食事を摂ることを目標に、リハビリテーションを始めました。今では幹雄さんの周りに医療機器は1台もなく、体調次第では、車椅子を使い、2人で外出できるまでに回復しました。

芳賀医師と堀場さん夫妻の間で診療の記録を共有する「私のカルテ」は、今では6冊目。芳賀医師と長年歩んできた記録として、大切に保管しています。



いつも手元に置いて励みにしている「私のカルテ」

医師は遠い存在ではない

「医師は気軽に相談していい相手ではない。」こう考える患者は多くいます。しかし、堀場さん夫妻は、普段から相談できる医師の存在の大きさを訴えます。

「働き盛りの頃は責任感から、病気をしてはいられないという感覚でした。受診したくないのも本音。でも、相談できる身近な医師はいた方が良いと、身を持って実感しています。医師は患者にとって心強い味方になってくれますから。」

「かかりつけ医」と聞いて、思い浮かぶ医師がいますか。そのかかりつけ医は、自分や家族のことを相談できますか。

医師も患者から学び、診療を通して徐々に互いを分かり合えるようになっていきます。医師は、決して遠い存在ではなく、生涯を共にするパートナーになり得る存在です。

信頼し合える関係は、すぐに築けるものではありません。「今、必要がない」ではなく、いざという時のために、自分に合う、自分のための、かかりつけ医を探しませんか。