

《上手なお医者さんへのかかり方 10 か条》

- ◇ お医者さんの対応が冷たい
- ◇ お医者さんとの意思疎通がうまく図れない
- ◇ どのようなことをお医者さんに伝えればよいかわからない

このようなことでお悩みになったことはありませんか？
そのようなときに役立つものが、厚生省研究班が作成した「上手なお医者さんへのかかり方 10 か条」です。

1. 伝えたいことはメモして準備

- ☆症状の他、不安に感じていることもメモしておく、医師に要領よく伝えられます。
- ☆内容に優先順位をつけておくと、医師に聞きたいことをスムーズに聞くことができます。



2. 対話の始まりは挨拶から

- ☆挨拶を交わすことによって、あなたと医師との信頼関係を築くスタートを切りましょう。



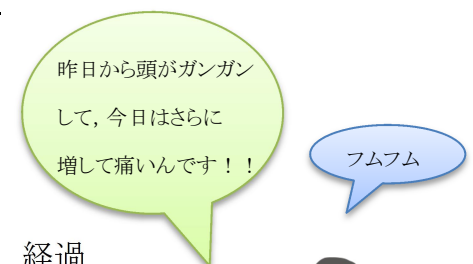
3. より良い関係づくりはあなたにも責任が

- ☆医師に求めるばかりではなく、あなたからも歩み寄ろうとする勇気が、あなたと医師の良好な関係につながります。



4. 自覚症状と病歴はあなたを伝える大事な情報

- ☆診察では、以下の2点を意識して医師に伝えてみましょう。
 - ①症状：いつから、どこに、どの様な症状がでたのか
診察までにどのように変化があったのか
 - ②既往症：現在治療中の場合→病名、服用薬、アレルギー
過去に治療していた場合→病名、機関、治療内容、経過



5. これからの見通しを聞きましょう

- ☆見通しを聞くことで、あなたと医師の、治療に向けた結束を固めましょう。



6. その後の変化も伝える努力を

- ☆治療や手術などの後の変化を医師に伝えることも大切です。医師が今後のあなたのより良い治療方針を立てられるようになります。

7. 大事なことはメモをとって確認

☆診察の中で、あなたが大切だと思うことはメモをとっておき、あなたの治療をあなたの言葉で認識しておきましょう。



8. 納得できないときは何度でも質問

☆疑問点をそのままにしても解決されません。進んで医師に質問をして改善に努めましょう。

9. 治療効果をあげるため、お互いに理解が必要

☆医師も人間であり、医療にも限界はあります。まずは、患者さんと医師がお互いに理解し合うためコミュニケーションが大切です。



10. よく相談し、治療方法を決めましょう

☆治療方法で医師の言いなりになる必要はありません。医師との相談のもと、あなたが決めるのです。



むすびに

あなたが自分の病気を治す中で、大切なことは、自分の意思を医師に伝えていく積極性にあります。

あなたも、医師も、人間です。人と人との円滑な関係になるためには、十分なコミュニケーションが必要です。

そして、あなたと医師の間に信頼関係が構築されれば、治療もより良い方向に向かうでしょう。



その参考として、

「**上手なお医者さんへのかかり方 10 か条**」
を是非活用してみてください！

*つくば保健所作成

「上手なお医者さんのかかり方」パンフレットも
参考にしてください。

(<http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/tsuho/chiki/tsukuhc/index.html>)