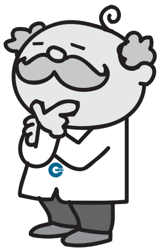

ご存じですか？ 医療機関への“上手なかかり方”

安心してより良い医療を受けることができるよう、医療機関へは“上手に”かかりましょう。

その①「かかりつけ医を持つ」

皆さんの健康のことをよく理解してくれる、信頼できるかかりつけ医を持ちましょう。特に、生活習慣病など治療が長期にわたることが多い病気で通院する場合には、当該疾患以外のことも相談できるような医師に診ていただくと良いでしょう。その医師の専門領域以外のことについても、アドバイスしていただけるようなら、なお良いでしょう。

その②「医療機関の診療科と診療時間を確認する」

診療科目、診療時間、休診日などをよく確認してから医療機関を受診しましょう。ご自分の症状に対応できる適切な専門科が分からない場合には、前もって電話などで相談されても良いでしょう。

その③「マナーを守る」

体調が悪い時に無理に笑顔を作る必要はありませんが、お互いが不愉快な思いをしないように、穏やかに話すことなどを心掛けましょう。

診察中は、携帯電話の電源を切るなどの日常的なマナーを守り、診察に支障をきたすような化粧やマニキュア（顔色や爪の色が分からなくなります）を控え、タバコや香水の強い臭いを伴って診察室に入らないように気を付けましょう。

その④「症状や病歴、聞きたいことなどをまとめておく」

自覚症状（何月何日の何時ごろから、どこに、どのような症状があった）、現病歴（ほかの医療機関の受診の有無、治療中の病気、飲んでいる薬）、既往歴（○歳ごろ××の手術をした）、アレルギー歴（○○という薬で発疹が出たことがある）などは、なかなか、すらすらとは話しにくいものです。これらを書いたメモを持参すると、医師にきちんと情報が伝わります。

また「診察室で医師と対面すると緊張してしまう」という方をよく見受けますが、緊張のあまり言いたいことを十分に話せなかったり、聞きたいことを十分に聞けなかったりということがないように、伝えたいことや質問したいこと、聞いておきたいことなどを、あらかじめメモしておくと良いでしょう。他の病院で処方されている内服薬（またはお薬手帳）、健診の結果などを持参するのも良いと思います。物忘れが心配な方や聞こえの悪い方などは、ご家族に同席してもらいましょう。

その⑤「治療についての注意事項を守る」

もし「この薬を５日間飲んでください」と指導されたら、ご自分の判断で中断せず、５日間でしっかり薬を飲みきるなど、医師の指示を守りましょう。どうしても医師の指示が理解できない、納得ができないなどの場合には、再度医療機関を受診して、担当医師に相談されることをお勧めします。

内科　　薄井 尊信