



# プライマリー ケア ドクター（主治医）とは何で

すか？  
■ プライマリー ケア ドクターの役目：

- 医者はあなたの健康維持のための来院で診察する。
- 必要に応じて各専門領域の医者を照会し連携する。



# 自分が信頼できる医者を選ぶ

- あなたが話しやすいと感じる主治医を見つけることが医者とよくコミュニケーションできる第一歩。
- あなたが医者に求めているものは何か？
  - あなたの言語を話すか？
  - 男の医師か女の医師のどちらが好みか？
  - グループでしている医者か個人でしている医者か？
  - 医者が患者を受け入れる病院にこだわりがあるか？



医者についてあなたが最も重要と思われる項目をリストにしておく。

# 自分が信頼できる医者を選ぶ

- **可能性のある医者を特定する**
  - 良い評判の医者の名前を友人、親戚や医療専門家に訊ねる
    - 推薦してくれる医者についてどこが気にしているのかをしっかりと確かめる
- **現在考慮中の医者について知る**
  - リストから2-3人の医者にしぼったらオフィスに電話をする
  - オフィスのスタッフと以下の事について話してみる
    - あなたの保険は受け付けるかどうか
    - あなたが会いたいと思っている医者はあなたが望む言語を話すのか
    - あなたが会いたいと思っている医者は新しい患者をとるのか

# 自分が信頼できる医者を選ぶ

- **考慮した医者とアポイントをとって会って話してみる**
  - この医者との面談はおそらくチャージされると頭にいれておく
- **診療について医者に知りたいことをたづねる**
  - たくさんの高齢の患者を診ているか？
  - ケアを決定する際に家族が関わる事についてどう思うか？
  - 質問がある時にあなたやスタッフに電話やメールを送ってもよいか？ 電話やメールに対してチャージはするのか？
  - 補完治療や代替療法についてはどう考えるか？



# 自分が信頼できる医者を選ぶ



- **どの医者を選ぶかを決定する時は、以下の事について振り返ってみる。**
  - 医者は私が質問をする機会をくれたか？
  - 医者は本当に私に耳を傾けてくれたか？
  - 医者が話した事をしっかり理解することができたのか？  
医者にもう一度、聞き返す際に聞きやすかったか？

# 時間が必要！

- よい関係を築くには時間がかかる。
- あなたの医者があなたと過ごす時間はたったの8分。
- 普通の検診なら、時間は十分かもしれない。

しかし、あなたが新しい症状やとても気になる事（例えば、症状が改善されない）場合は、

- **あなたの医者に正当な注意をうながす。**
- **どのようにするか？**
  - **アポイントをとる時にスケジュールを入れた人に知らせる！**



# アポイントをとる時に準備すること

- アポイントをとる時に診察当日に準備しておく事をたづねる。
  - 絶食が必要なのか？
    - 絶食はアポイントの前に水と薬を除いては12時間は食べ物と飲み物を摂らない事を意味する。
  - 薬の服用を止める必要があるか？
    - たづねることは大切、しかし一般的には指示された薬を服用する。
- あなたが選んだ医者があるあなたの言語を話さない時、アポイントをとった時に通訳の手配をお願いします。



# アポイントのための準備

- **話したい事をリストにしておく。**
  - 医者にたづねたい新しい症状はあるのか？
  - インフルエンザの予防接種をしてもらいたいのか？
  - 治療が日常生活にどのように影響を及ぼしているか？
- 質問する項目が3つ以上あるのなら...
  - **最も重要なことを一番始めに聞く**

アポイントの時には気になる事や質問のリストを持っていく



# アポイントのための準備

- まだ用意してなければ薬のリストを作る。
- 薬のリストに含まれるもの：
  - 薬の名前
  - 服用量（毎回どのくらい服用するのか）
  - 一日に何回薬を服用するのか
  - 処方した医者の名前と専門科
  - どの症状で薬を服用しているのか



処方箋なしの薬や漢方薬も含める

薬のアレルギーも書いておく

薬	服用量	回数	診断	処方した医者
Hydrochlorothiazide	25mg	1x per day	高血圧	T.Yamada (Primary Care)
Simvastatin	20mg	1x per day	高コレステロール	M. Honda (Cardiology)
Aspirin	81mg	1x per day	心臓発作防止	M. Honda (Cardiology)
Citalopram	20mg	1x per day	うつ	K. Kubota (Psychiatry)

# アポイントのための準備

- 医者に最新の情報をあげるためのプラン
  - 前回の診察以来、どんなことが起こったかを医者に知らせる。
    - ER（緊急病院）に行ったか？
    - 病院に入院したか？
    - 専門医と会ったか？
    - 気分、食欲、睡眠または体重に変化があったか？
    - 薬に何か変更があったか？



# 医者に行く時に家族や友人にきてもらおう事を考えて下さい

- **信頼できる家族や友人を連れて医者に行くことは助けになる**
  - 彼らはあなたのためにあなたの相談内容を補足し、あなたの代わりに質問したり聴いてくれる。
  - あなたが医者の診察時に聞きたい事を前もって家族や友人に話しておくことで....
    - **あなたが医者と話したい事を思い出させてくれる**
    - あなたの代わりに医者が話した事をノートにとり、あなたが後で医者が言ったことを思い出しやすくなる。
  - あなたの身体の診察中は、連れの人に部屋から出てもらいたい場合は、前もって伝えておく。
    - あなたの医者があなたの連れの人が部屋から出ている間に説明を始めた時には、遠慮なく連れの人に部屋も入ってもらい、話に加わってもらう。

# 医者にあなたの情報を提示する

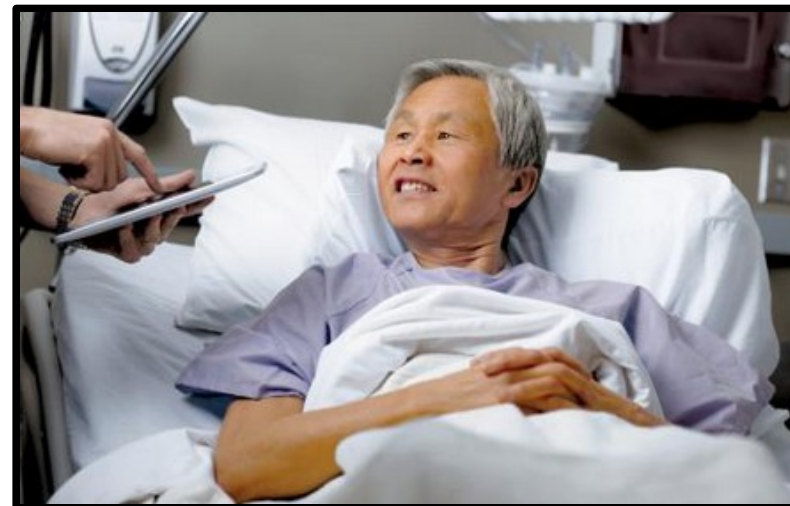
- **健康状態について話す事は身体的に、精神的に、そして感情的にあなたが感じている情報を分かち合うことを意味している**
  - 自分の症状を適切に説明し、気になる事を明確に提示することで医者とあなたが、自分の健康管理のよきパートナーになれる。
- **どんな症状も医者に知らせる**
  - 医者に症状に関して報告することが、あなたの身体に何が起こっているかを知らせること。
  - あなたが体験している事について正直になる。
  - あなたの症状を説明する時は明確、簡潔に。

# 医者にあなたの情報を提示する

- あなたの症状について自分自身に訊ねる
  - 正確にはいったい何が症状なのか？
  - いつから始まったのか？
  - その症状は継続的に続くのか？ そうでなければ、いつ症状が起きるのか？
  - どのぐらいの期間続くのか？
  - どんな時、又は、なにをすると良くなったり悪くなったりするのか？
  - 症状は日常の活動に影響しているか？ どの症状が？ どのように？

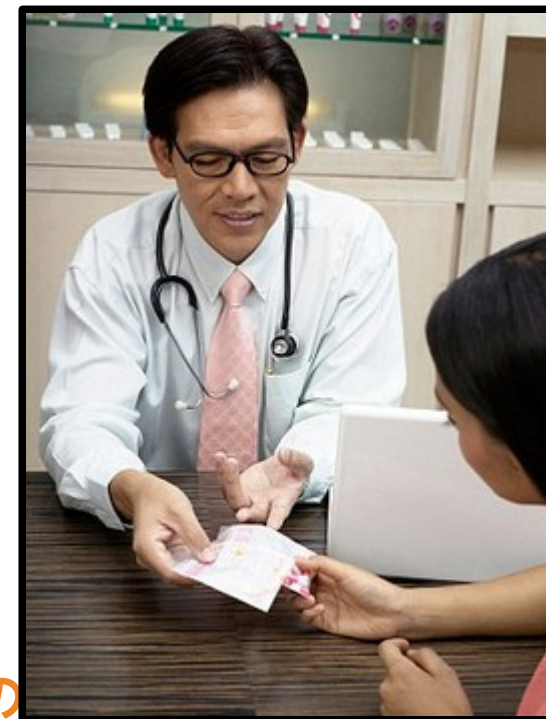
# 医者にあなたの情報を提示する

- あなたの医者にあなたの習慣について話す
  - 正直に下記のことを話す
    - どこに住んでいるか
    - 何を食べているか
    - 楽しんでやっている活動は何か
    - タバコは吸うか、酒は飲むか
  - 隠さずに正直に話すことはあなたの医者があなたの病気の問題を十分に理解し、適切な治療を勧めることができる。
- あなたの医者はあなたの人生はどうかについてたづねるかもしれない。
  - あなたの人生での大きな変化やストレスについて話す。
  - 詳細まで言わなくてもよいが、医者にとってこれらの情報は医学的に有効的なものである場合がある。



# 医者にあなたの情報を提示する

- 次のことについて質問をする
  - あなたが理解できない言葉
  - はっきりしていない指示
- 医療上の検査について学ぶ
  - 医療上の検査について質問する：
    - なぜ検査の必要があるのか？
    - 何が検査に関係してくるのか？
    - その検査は危険なのか副作用があるのか？
    - どのようにして結果がわかるのか？ 結果がわかるまではどの
    - 検査のあと何がわかるのか？





# 医者から情報を得る

## あなたの病気の診断と次になにが起こるかを予期すべきか

- あなたが自分の状態を理解していれば、治療についてよい判断ができるのを助けることができる
- あなたの診断について質問をする：
  - この状態を起こしたものは何なのか？ それはなくなるのか？
  - その状態は治療できるのか、または対処できるのか？
  - 自分の生活に長期の影響があるのか？
  - 自分の状態をどのようにもっと学べるのか？



# 薬に関して

- **自分の摂っている薬についてもっと知る**
  - 自分の薬について質問してみる
    - 一般的な副作用は何か？
    - もし飲み忘れた時はどうすればよいのか？
    - 薬を食事と一緒に摂るのか食事と食事の間に摂るのか？
    - 薬を摂っている間に避けるべき食べ物、薬やアクティビティはあるのか？
    - リフィルは必要か？ どのようにアレンジするのか？
- **もし次のようであれば医者に伝える**
  - 薬が効いていないようだ
  - 薬が新しい問題が起こしている



自分の判断で薬を飲むのを止めるのはよくない。

自分で薬を止めたいと思う時には医者に相談する。

# 医者と一緒に決断する



- **あなたのもつ選択肢について話す**
  - どのような**選択**があるかたづねる
    - 症状を治すには色々な方法がある
  - それぞれの選択の**危険とベネフィット**を話す
  - あなたの治療には何が関係し、**どう影響がでるのか**

# 何が話され何がされたのかしっかり理解する

- わからないことは**質問する**
- 正確に理解するために、
  - 診察室を出る前に医者から、言われたことを誤解のないように理解したか、確認する為に、自分の言葉で 医者に繰り返して言って下さい。
- はっきりさせる事や簡単な説明をお願いする事を恐れたり恥ずかしがることはありません
  - あなたの治療のプランを理解することは自分の健康にとっても大切



# 要約として



1. あなたが信頼でき、話を聞いてくれる医者を選ぶ
2. アポイントをとる時は、時間がもっと必要になるかもしれない時はその旨を医者のオフィスに前もって言う。
3. アポイントのために準備すること
  - 質問、気になっていることをリストにしておく。
  - 摂っている薬の最も新しいリストを用意しておく。
  - どのように自分の症状を説明するかを考えておく。
4. **すでに終わった検査、診断や（薬をふくめて）治療のプランについて質問をする。**

**THANK YOU!**

