



頼りになる 「かかりつけ医」

をもとう!

高齢化が進むなか、地域医療を支える「かかりつけ医」は初期医療という本来の機能に加え、介護・福祉サービスとの連携・サポートなどの役割も担うようになってきています。“一億総介護時代”の到来を前に、頼りになる「かかりつけ医」を見つけるにはどうしたらいいのか、医師選びのポイントをQ&A形式で紹介します。

文/石原頼子
イラスト/@bigpepa44-Fotolia.com

Q1 「かかりつけ医」とは、どのようなお医者さんのことですか？

患者が病気になった時の初期医療を担う、身近な医師のことです。

「かかりつけ医」の役割は主に3つあります。1つ目は、軽いけがや風邪などの、入院治療の必要がない軽症な患者を診ることです。

2つ目は、専門的な治療が必要になった時に、連携を結んでいる病院や専門医などに紹介状を書き、患者が適切な治療を受けられるようにサポートすることです。

3つ目は、患者が介護保険で要介護認定を受ける際に必要となる「主治医意見書(要介護認定に必要な医学的意見)」を作成するという役割です。高齢化が進むなかで、介護を必要とする高齢の患者は急増しています。そのため「かかりつけ医」は、「主治医意見書」の作成と

Q3 「かかりつけ医」はいつまでに見つけられるのでしょうか？

介護保険の給付対象となる65歳が1つの目安です。

診時の検査や投薬の重複を避ける点から、「かかりつけ医」は複数にせず、1人に限るべきでしょう。自分の身体のことを最も把握してくれていて、信頼のおける医師を選ぶようにしましょう。

「かかりつけ医」は誰でももって置くことが望ましいといえます。しかし、健康で若いうちは医療機関に通う機会も少ないため、「かかりつけ医」の必要性をあまり感じない人がほとんどでしょう。1つの目安となるのは、介護保険の給付対象となる65歳です。

今、要介護認定を受けるための「主治医意見書」の作成を依頼したことがきっかけで、その医師が「か

併せて、患者が介護サービスの提供を受ける段階には保健・福祉機関の関係者らと連携し、高齢者施設を紹介したり訪問診療したりといった、医療的なサポートも担っています。

Q2 どんなお医者さんを選びたいですか？

自分の身体のことを最もよく把握してくれている身近な医師を1人選びます。

持病があり、定期的に通院している人ならばその受診先の医師が、風邪や腹痛の時に真っ先に受診する医療機関が決まっていれば、その医師が「かかりつけ医」といえます。

「かかりつけ医」になったという人が増えています。しかし、そうした必要性が生じる前から、自分の健康や生活についてよく理解してくれている身近な医師がいれば、いざという時、より実態に即した「主治医意見書」を作成してもらえます。65歳を過ぎたら、自分の「かかりつけ医」を決めておくとうよいでしょう。

Q4 自分に合った「かかりつけ医」を見つける具体的なポイントを教えてください。

通いやすさ、相性の良さを重視しましょう。

「かかりつけ医」選びのポイントは3つあります。1つ目は、自宅から通いやすく、緊急時にすぐに診てもらえることです。遠方にある評判の良い医師よりも、評判はそこそこでも近くの医師の方が「かかりつけ医」



1 体質や遺伝的背景など、診断上重要な情報を把握しておいてもらうという意味では、「かかりつけ医」が家族全員を診ていて、家族構成やそれぞれの持病なども知っていることが望ましいでしょう。

2 診療科の定めは特にありませんが、どんな不調にも幅広く対応してもらえる内科の医師を選ぶ人が多いようです。

3 「かかりつけ医」はいつでも気軽に健康相談にのってもらえるような身近な存在でなければなりません。ですから、大規模病院の勤務医よりは、近隣の診療所の医師が適しています。

また、医師が患者の健康を管理するうえで、情報はできるだけ集約されているほうが望ましく、受

には適しているといえます。

2つ目は、相性が良いことです。医師も人間ですので、どうしてもウマが合わないということもあります。長年付き合っていく関係ですから、親近感もあって、信頼関係が築きやすいと感じる医師を選びましょう。

3つ目は、患者の話をよく聞き、わかりやすく説明してくれる医師であることです。「医者は見立てより気立て」という言葉があります。どんなに腕の良い医師でも、患者が話しかけづらかったり、説明を求めてもきちんと答えてくれなかつたりすると信頼関係が保てません。患者とコミュニケーションが上手にとれる医師であることも、大切なポイントです。

何より、自分に合った「かかりつけ医」を見つけるには、口コミや評判に振り回されず、直接医師に会い、診察を受けてみることで自分の目で見たこと、感じたことが最も信頼のおける情報です。それをもとに医師を選ぶことが大切

急増する認知症患者を地域で支える

高齢化が進み、慢性疾患を抱えた患者が認知症を発症するケースが増えるなか、「かかりつけ医」が認知症の早期発見をサポートする取り組みが広がっています。これは、診察中に患者の会話や動作に違和感をもったら、認知症のスクリーニング検査を行い、必要があれば専門医に受診誘導する仕組みのことです。専門医に紹介する能力のある医師を育てる取り組みも進められています。

日本では今後、認知症患者が急増するといわれています。病気を早期発見し、進行を抑制したり、適切な支援を提供して症状の悪化を防いだりすることが大きな課題となっています。患者に最も身近な「かかりつけ医」が専門医と協働して、より多くの認知症高齢者を支援していくことが求められる時代になっているのです。



いざという時のため 医療の希望を伝えておく

「かかりつけ医」を決めるのは患者です。この医師に自分の「かかりつけ医」になってほしいと思ったら、「私のかかりつけ医になってください」と伝えましょう。医師も「自分がこの患者のかかりつけ医だ」という認識をもつことで、患者の健康状態や生活スタイルなど、必要な情報を積極的に把握しようとして

す。こうして、患者と医師の間で、情報交換や意思疎通がスムーズに行われれば、互いの信頼関係を深めることができます。

また、「かかりつけ医」に、延命治療に対する考え方（延命治療は望まない）などをきちんと伝えておくことも大切です。急病や事故などで意思伝達ができない状態に陥った場合でも、「かかりつけ医」にそのことが伝わっていれば、望まない治療が行われるのを防ぐことができます。あらかじめ、自分の希望する医療を理解してくれている「かかりつけ医」の存在を家族にも知っておいてもらい、いざという時はその医師に連絡をしてもらうよう伝えておきましょう。

治療の「主役」は患者自身です。信頼のおける「かかりつけ医」を見つけても、何もかも医師まかせにはせず、自分の健康状態は自分で

身でしっかりと把握し、治療方針を決める時も主体的に関わるのが大切です。

治療方針について折り合いがつかなかったり、自分が知りたい情報を提供されなかったりした時は、「かかりつけ医」を替えることも選択肢の1つです。「かかりつけ医」を替えるのは失礼に当たらないか」といった心配はいりません。医療の主体も、「かかりつけ医」を決めるのも患者です。納得のいく医療を受けるために、患者自身が希望を主張し、動く姿勢が大切です。



【お話を聞いた先生】
苛原 実
いらはら診療所理事長

いらはら・みのる ● 1981年徳島大学卒業。日本赤十字社医療センター研修医、福島県立医科大学整形外科関連病院研修医、千葉西総合病院整形外科部長を経て、1994年いらはら整形外科を開設。1997年いらはら診療所開設。NPO法人在宅ケアを支える診療所・市民全国ネットワーク会長