

我国でも佐久市は特に医療の充実したまちです。

ほとんどの人が将来何らかの病気やケガで患者になるわけですが、そうなる前に「戸惑う患者から賢い患者になるための道案内」を佐久大学の堀内看護学部長さんをお願いいたしました。

佐久市は充実した医療システムが構築され、それぞれの医療機関も高度化が進んでいます。私たち一人一人も「患者学」を学びながら、病気になっても早期に回復し健康で活動的に暮らせる期間である“健康寿命”を伸ばしましょう！医療従事者だけではなく、患者はじめ家族等々色々な人たちのスクラムによって全国に誇れる「健康なまち」を一緒に作りませんか。



戸惑う患者から 賢い患者になるための道案内

①自分の病気は自分で管理しましょう！

佐久大学・看護学部長 堀内 ふき

あなたは、最近、何か病気になって病院受診をしたことがありますか。あるいは、どなたかの受診に付き添ったことがありますか。きっとこの問いには、多くの方が“イエス”と答えられるのではないのでしょうか。

我が国では、皆保険制度がありますので、国民だれもが病院受診が容易であり、それは我が国の平均寿命を向上させることにも寄与してきました。しかし、このように医療が大変身近であるにも関わらず、私たちはこの医療を、自分の体のための、生活の一部として自己管理ができているのでしょうか。

例えば、毎年行われる健康診断においても、自らの疾病に関連する親兄弟の病歴をきちんと書けているでしょうか。また、自分の既往歴を、いつどのように治療したのか、あるいは今罹っている病気（現病歴）やそれに対する薬などをきちんと述べる事ができていますでしょうか。ある友人は、「なんで健診のたびに同じことを書かせるのだろう。一回書いたら、コンピューターに記録しておいて、次の年は、そこに追加修正するようになっていたら楽だろうに・・・」と話していました。確かにそれには私も賛成です。しかし、このような病歴などを他人任せにするのではなく、自分のパソコンやノートに記録しておけばよいことでしょう。他の受診の際にもそれを持って受診すれば役立てられます。具合の悪い時や認知症になって、自分では病状等を説明できないときにもきっと役立ちます。このことは、薬手帳にも言えることで、自己管理できていたら薬をだぶ

って処方されたり、複数の薬によって副作用が起こることを防ぐこともできましょう。活用したいものです。

このように、自らの体を知って、より賢く医療を受けるためにはどうしたらよいかをこれから一緒に考えていきましょう。

この連載は約1年にわたって行う予定です。私は看護職ですので、医療者の立場からどのように患者さんと協力していきたいかを述べていきますが、時には一市民として医療受診する立場からも述べてみたいと思っています。より賢い患者になるための情報の一つと思ってください。そして、忌憚のないご意見、ご質問をお寄せください。私ではわからないことはほかの医療者に相談しながらでも答えていくつもりです。

では、今回は、“病院受診の心得について”を述べてみたいと思います。

