

# 宮下所長の暮らしに役立つ医療のはなし

## かかりつけ医をつくろう



所長 宮下 明

かかりつけ医をお持ちですか？いろいろな相談ができます。もちろん初対面でもお答えはできますが、やはり馴染みになっているとその方の考え方や生活背景などにも配慮してお答え

ができますね。最近よく相談を受けるお薬の話を例にとると、、、

### <薬への不安の解決>

週刊誌に「この薬を飲むと危ない」という内容で記事が載り、その薬を飲んでいて不安をかき立てられた患者さんから「大丈夫ですか」と診察室で質問を受けることがよくあります。個々の状態を見ない無責任な記事で心を痛めている患者さんが多くいることに、やりきれない憤りを感じます。かかりつけ医はその方の状態をよく知っていますから、薬を使う理由をお話しし、定期的な検査により副作用の早期発見について説明します。私は話が長くなるようなら（他の方の待ち時間が長くなるので）、あらかじめ「診療所だより」として書いたものを渡し、これを読んでからまた次回お話ししましょう、と言って送り出します。次はそこに書かれた知識をもとに、話し合いができるわけです。

### <飲み薬の整理>

次は薬の整理です。寿命の伸びにつれて、いくつもの病気が出てくることが多いので、いろいろな医療機関にかかり、必要な薬の数がどうしても増えていきます。ちゃんと飲む間はもちろん飲んだ方がいいのですが、そういう状況

でもできるだけ飲む回数は少なく、薬の粒の数もなるべく少なくするために、合剤（複数の薬が一粒にまとまっているもの）も使いながら工夫します。もっとも整理するといっても、「自分は便秘が一番つらいので、便秘にならないために今の3種類の組み合わせが一番なんだ」というかたは変えなくてもオーケーです。自分が大事に思っていることを医師や薬剤師と相談しながら、薬の内容を決めていけばいいのです。また、ひとり暮らしで少し認知症があって、服薬が確実にできない状態の人はどうしましょう。そういう時こそかかりつけ医の出番です。お薬手帳をみながら、ケアマネージャーなどいろいろなところと連絡を取り合い、薬を整理していきます。薬を飲んだことを誰が確認するかも話し合います。なお、お薬手帳を医療機関ごとに分けている人がいますが、いろんなところから出ている薬が一覧できて検討できることが大事なので、一冊にまとめましょう。

### <最終的には人間関係>

あなたのそばに気軽に質問できる医療の専門職はいますか？医師だけでなく、薬剤師さんでも、診療所の看護師さんでも、訪問看護師さんでも、医療の専門家ならあなたの質問を冷静に判断し、適切なアドバイスをしてくれます。でも大事なのは互いの言うことを信じていることができるような人間関係。私は定期的に受診して、きさくに自分の趣味のことを話したり、故郷の話をしてたりしてくれる人には、親しみを感じます。そういう雑談を通して、その方の状態の変化や、悩みに気づけることもあります。そうやってだんだんと信頼関係が作られていくのだと思います。