



**「賢い患者になるために」**

— 上手に医療機関にかかりましょう —

松本市保健所 医療安全支援センター

# 医療安全を取り巻く状況



重大な医療事故の多発

患者の取り違え・消毒薬を点滴に混入 など

患者の権利意識の高まり  
不信感の芽生え

医療従事者の疲弊  
医療スタッフの不足

医療崩壊・救急医療の危機

# 医療安全を取り巻く状況



2007年 医療法 医療安全支援センター 設置

2014年 医療法

国民は … 医療に関する選択を適切に行い、  
医療を適切に受けるよう努めなければならない。

# 賢い患者とは …



- 1 賢い患者はコミュニケーション上手
- 2 医療者とどのようにコミュニケーションをとるかが納得できる医療が受けられるかどうかの分かれ目
- 3 よいコミュニケーションには日ごろの心掛けが大切

# 患者と医師のすれ違い

こないだから頭が痛くて、  
その前から熱が少しあったけど、それもすぐに下がって…。  
昨日は…。



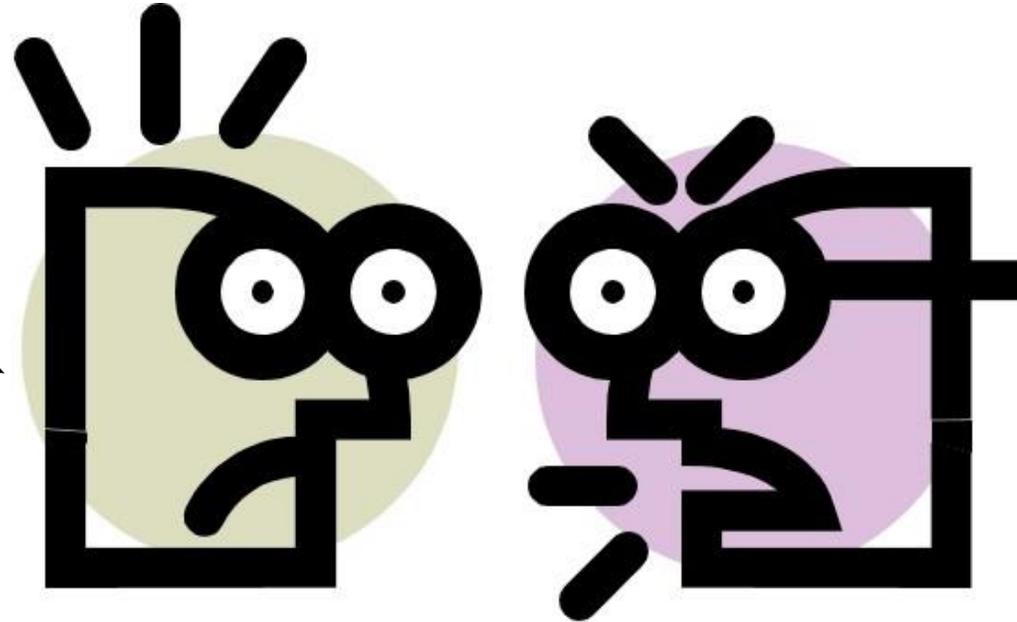
結局、  
今の具合  
はどうなん  
だろう？



# 患者と医師のすれ違い

胃が  
しくしく  
痛むんで  
すが...

???



心窩部？  
季肋部？  
嘔気は？  
下血は？  
黄疸はない  
よね？

患者も医師も説明がうまくできていない



# 医者にかかる10箇条



- 1 伝えたいことはメモして準備
- 4 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報

いつから、どこに、どんな症状 があるのか。

今までにどんな病気にかかったか。

どんな薬を飲んでいるのか。 等

## 今までにかかった病気

- 16歳 上腕骨骨折で入院  
手術した
- 40歳 糖尿病の治療を開始  
〇〇、〇〇、〇〇 の薬を  
飲んでいる
- 56歳 肺炎で入院

## アレルギー

- ・抗生物質を飲んで、じんましんが出た  
(薬の名前は不明)
- ・さばアレルギー
- ・キウイフルーツを食べるとかぶれる



4月 62.5kg 何となく胃が重い  
ご飯は食べたが、おいしくない

5月 60.5kg お酒がまずい  
食欲も落ちた 体がだるい

6月 59Kg 時々、胃痛  
食欲 もうひとつ  
友人に「痩せた」と言われた

## 心配なこと

悪い病気かな

何の検査するのか

どんな治療

大きな病院に行った

ほうがいい？

# 医者にかかる10箇条



- ◆ 下書きをして、**簡潔に作る**
- ◆ 今までかかった病気、飲んでいる薬 ノートにまとめて
- ◆ スペースにゆとりをもつ

**準備があればお医者さんの前でもきちんと話ができます。**

さあ 準備はできました



どこの病院を受診しますか？

具合が悪くなった時、どこを受診するのか。

日頃からちょっとだけ考えておくことも大事です。

例えば、家族が受診している病院とか、近所の病院とか、往診してくれる病院とか・・・

そして、もうひとつ …



**予約時間**は守りましょう。

時間に余裕をもって行動を！

診察券、保険証、マイナンバーカード、お薬手帳 は持ちましたか。

# 医者にかかる10箇条



## 2 対話の始まりはあいさつから



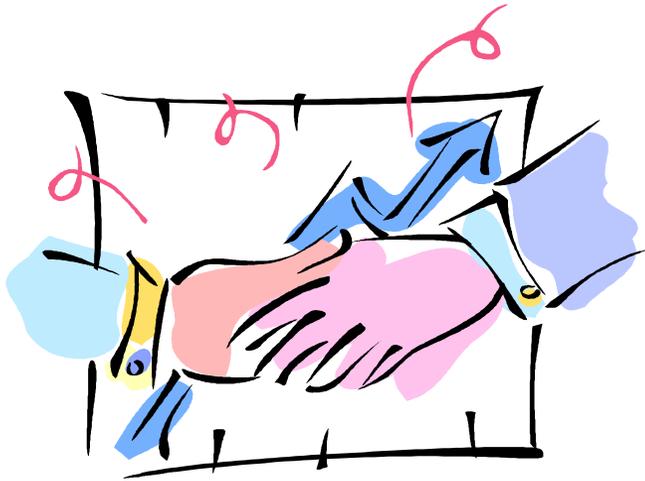
まず、あいさつをしましょう。  
お互いの理解の始まりです。

診察室で黙って椅子に座っていませんか？

# 医者にかかる10箇条



## 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が



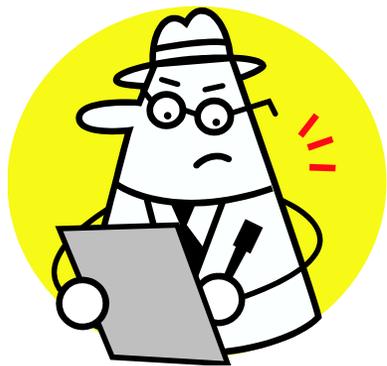
よい関係はよい治療につながります。

お互いの努力でよい関係を作りましょう。

# 医者にかかる10箇条



## 7 大事なことはメモを取って確認



- ◆ お医者さんの話はきちんとメモしましょう。
- ◆ 手術など、特に重要な場合は、同席した医療スタッフにメモを見せて内容を確認してみるのも一つの方法です。

# 医者にかかる10箇条



## 5 これからの見通しを聞きましょう

どのような治療ですか。

どのような危険がありますか。

日常生活への影響はありますか。

治療中はどのようなスケジュールですか。

その治療を受けないとどうなりますか。

# 医者にかかる10箇条



## 8 納得できないことは何度でも質問を

手術しなければいけないのですか？



手術以外には××という方法があります。

専門的な話。すぐに理解できなくて当然。  
分からないことは何度でも質問を。

# 患者と医者ですれ違い

聞いたら馬鹿に  
されないかな。

何を聞いたら  
いいんだろう。

もっと説明してく  
れればいいのに。

質問が無い  
から分かつ  
たみたい。



医師に聞きにくかったら



看護師や他の医療スタッフ  
に声をかけましょう。

# わかったふりをすることは禁物



家に帰ったら

- ◆ もう一度メモを見ておさらいする。
- ◆ 医師の指示は即実行。
- ◆ わからないことは書き出す。
- ◆ 次の診察で医師に確認することをメモして準備。

# 医者にかかる10箇条



## 6 その後の経過も伝える努力を

良くなった！



悪くなったん  
ですが…



どちらも大事な情報です。  
情報を伝え合うことが大切です。

# 医者にかかる10箇条

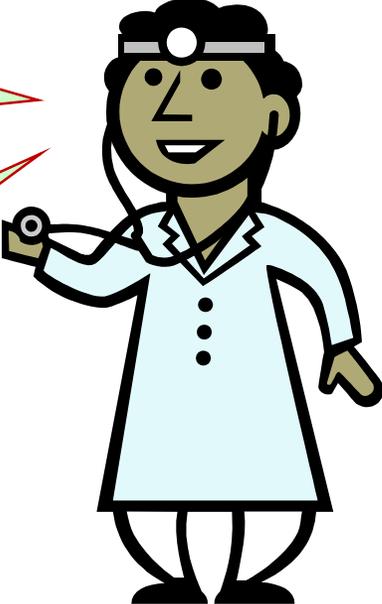
## 9 医療にも不確実なことや限界がある



病気を  
早く完全  
に治して  
ほしい。

医療に完全  
ということ  
はない。

でも、最善を  
尽くします。



完全  
???

# 医者にかかる10箇条



## 10 治療法を決めるのはあなたです

お医者さんに治療の効果や危険性についてよく相談  
しましょう。

**協力してもっともよい治療法を決めましょう。**

# 安心と納得の医療を受けるために



自分の体は自分が主人公

自分でどうするのか決める

一人で悩まないこと



医療者と協働する

- 十分なコミュニケーション  
を取る
- 信頼関係を築く



# 賢い患者は相談上手



疑問や不安を一人で抱え込まないで！

- ◆ 医療機関のスタッフ（医療相談窓口）
- ◆ 松本市医療安全支援センター

松本市島立 長野県松本合同庁舎 1階

0263-40-0800

