

# 陽だまりの丘

地域をつなぐ生き生き健康情報誌

Spring & Summer NO.40  
(最終号)

特集

## 賢い患者学

病院を活用してもっと健康になる  
4つのノウハウ

明日へ

あした

夜、一日を振り返る。突然世界に広がってしまった新型コロナウイルスにより、私たちの生活は驚くほど変わってしまった。会えない、触れあえない、笑顔を見せて笑い合えない日々。この2年余、人と人とのつながりの大切さを、誰もが身に染みて感じたのではないだろうか。この夜はいつまで続くのか、皆で肩を寄せ合い、屈託なく笑い、話せる明日はいつ来るのだろうか。このような状況だからこそ必要なのは、相手を尊重し、慈しみ合う心だ。

夜明けというと、記憶の中に浮かんでくる風景がある。あれは私が40歳の頃、幾度目かの入院をしていた或る朝のことだ。眠れぬまま夜明けを迎えた病室の窓から、夜明けの光が差し込んできた。その一筋の光に誘われて、私は窓のブラインドをそっと上げた。すると向かいの棟の病室の窓のブラインドが、ひとつ、ふたつ、あちらから、こちらからもスルスル上がっていくのが見えた。大学病院の沢山の窓の中の、ほんの一部でしかないのだけれど、次々に上がっていくブラインドの、その窓辺に私と同じに今日を生きようとしている人たちがいた。自分だけでなく、今という時を共に生きている人たちがいるということに、強い力をもらって、私は体の中が熱くなった。

あの時、私は自分のいのちが、自分だけのものではなく、何かは分らないけれど、大きな力によって生かされているのだと、突然思い至ってしまったのだ。その時から、患者さんも周りの人々も私にとって、同じいのちの仲間になった。明日を共に生きる仲間になった。

あれから随分時が経った。阪神淡路大震災があり、東日本大震災があり、原発事故があった。

熊本地震も、激しい台風もやってきた。そして今、新型コロナウイルスが世界に猛威を振るっている。私たちはその状況を正しく理解し、皆で知恵を絞り、共に助け合うことが必要だ。今までも、皆で、次々に嵐を乗り越えてきたではないか。このコロナ禍の時代でも、人間らしく生きていくために、世界へ新しい一歩を踏み出そう！

(それ縋りあげ、波乗り越えて、乗り出せ我が海原へ……) 私の好きな「船乗りの歌」の出だしだ。それは、こう続く。(我らの行く手には幸せ溢れ……)。そう、明日へ向かって漕ぎ出そう。私たちの日々が、朝日を浴びてキラキラと、本物の幸せで満たされる日を目指して。

山本記念会 理事長 山本百合子

連載エッセイ  
遥かな道の途中で  
第四十回

## より健康になるための “情報” をゲットしよう

世の中の多くの人は「病院は病気を治す場所」と考えているのではないのでしょうか。もちろん、その通りなのですが、病院にはそれ以外にも重要な機能があります。有益な健康情報を発信する場としての機能です。

病院は最新医療のノウハウに併せ、さまざまな健康情報が集積する場所です。患者さんは専門家から自分の病気や治療に関する情報を入手できると同時に、健康増進につながる多様な知識を得ることができるのです。

というと、「自分の病気に関係ないことって質問してもいいの？」と訝しがる人もいるでしょう。その点、医療従事者はどう思っているのでしょうか。「質問があればもちろんして欲しいです。普段の診療で生き生きと健康づくりをされている人を見ると、逆に刺激になります。私自身も普段から健康寿命を延ばそうと努めているので、アドバイスができればと思います」(佐野医師)

「直接の病気に関係なくても健康を維持していくためや、病気の予防などのご質問はどんどんしていただきたいと思います。パンフレットなどがあれば提供し、ご質問に答えたいと思います」(平松

看護師) 「日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患の原因のひとつが生活習慣病だといわれています。生活習慣病を予防するためにも、患者様の日常生活等も含めた総合的なアドバイスをさせていただきたいと考えています」(森下医師)

アンケートによると「これからの病院の役割とは？」という質問に対し、最も多かったのは「日常生活ができるだけ快適であるよう医療的援助を行う」という答えでした。

医療従事者は患者さんの健康的な生活に資するならば、援助を惜しみません。病院はもっと健康に生きるためのノウハウが蓄積された“図書館”のような場所だと認識し、それらを積極的に引出して活用してください。



## ～ “地域に開かれた病院” を目指す ～



昭和59年(1984年)の開院以来、当院は、“地域に開かれた病院”を目指して歩んできました。現在、病院の在り方は専門性に基づくシステム化が進みつつあります。しかし、Know-how3にある「病気を診ずして病人を診よ」という観点に立てば、システムから零れ落ちてしまうものがある、と当院は考えます。すなわち、他人を思いやる優しさ、豊かな感受性、自由な発想……等々。当院はそれらを大事にしながら、地域のみならずさまざまな病院として、益々研鑽を重ねていく所存です。分からないことがあったら、お気軽に病院スタッフへお声がけください。

今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしく申し上げます。  
病院スタッフ一同

陽だまりの丘 第40号 2021年5月15日発行

発行 医療法人社団 山本記念会  
本部企画室  
〒224-0024  
神奈川県横浜市都筑区東山田町1552  
TEL 045 (593) 2211 (代表)

表紙イラスト ● 橋本洋美

ご愛読ありがとうございました。  
みなさまのご健康を心よりお祈りしております。  
編集部一同

- 山本記念会 基本理念  
「人を愛し、人を信じる」という創立者の精神の具現化の為に設立され、その精神に共鳴する人々によって運営される。
- 1 患者様と共に生き、共に成長する病院を目指します。
  - 2 快適で、人間味のある温かい医療と療養環境を提供できる病院を目指します。
  - 3 地域の皆様、他の医療機関、福祉施設と共に良い医療と良い介護を支える病院を目指します。
  - 4 職員一人一人が幸せで、やりがいと、夢を持てる病院を目指します。

# “賢い患者”学

～病院を活用してもっと健康になる

## 4つのノウハウ～

医師や看護師、さらに検査技師、薬剤師……病院で働く人たちは、すべての患者さんに対して平等に接します。個人の事情で医師が診断を変えることはありませんし、看護師が対応を変えることもありません。

……という、少々かしまった印象ですが、医療従事者側が変わらぬ平等で接してくれるなら、患者側が医療の受け方を工夫すれば、もっと有意義なサービスを受けられるかもしれません。

今回が最終回となる特集は、知っているといないとは大違い——。医師や病院から“患者が得する”対応を引き出す4つのノウハウを、山本記念病院名誉院長の森下哲也医師、同皮膚科医師佐野実奈医師、同看護部長平松シゲ子さんのお話をまじえながらご紹介します。



山本記念病院 名誉院長  
森下 哲也



同 皮膚科  
佐野 実奈



同 看護部長  
平松 シゲ子

### Know-how



診察室での問診——医師と向き合うと緊張してしまい、何を話したのか覚えていない……という方もいらっしゃるのでは無いでしょうか。そんな場合は、医師の説明をメモしながら聞けば安心です。

問診はメモを活用。  
わからないことは質問しよう

「そう答えてくれたのは、佐野医師です。「こちらも一度ですべてを説明するのは難しいですし、患者さんといっしょに理解を深めていきたいです」医療従事者は、積極的に「知る」として、患者さんを好意的に考えています。実際、本年3月に山本記念病院の医師に行ったアンケート(以後アンケート)によると、医師の役割とは何ですか?という質問に対して最も多かったのは「患者さんが自分の病気について理解できるようにサポートすること」という答えでした。病気について知ってほしい医療従事者にとり、患者さんからの質問は願ってもないきっかけになるわけです。とはいえ、病院は公共の場。質問にもマナーは必要でしょう。平松看護部長は、次のように語っています。

「診療待ちの他の患者様が多いときは、いったん診療を終了し、看護師がお伺いして詳しくご説明させていただきたいと思っております」

問診は病院で受ける医療の第一歩です。不明な点は質問し、メモを活用して確かなスタートを切りましょう。

### Know-how

## 医療の主役は“自分”、 医療従事者は最良のパートナー であることを知ろう



病気になるとただでさえ弱気になりがちなのに、医師のいうことは難しい。もう面倒だから医師に丸投げしてしまおう……。診察の際、そんなふうに考える人はいません。

自分では決められない事柄に関し、専門家としての医師の判断を尊重する——という選択は間違っていない。しかし、最初からすべてを任せきりにしてしまうというのは控えた方がよいでしょう。自分の体に責任を負えるのは自分だけ。どんな治療を受けようと、その結果を受け入れねばならないのは自分自身なのである。

患者さんと医療従事者の関係は“旅人と水先案内人”の関係に例えられる場合があります。健康になるという目的を目指し、治療という海原を進む患者さん。医療従事者は専門家として、患者さんの意思を汲みながら最善・最良の航路をガイドします。

「医師のみならず、医療スタッフ全員が患者様の良きパートナーであるべきだと思います」と語ってくれた

のは、平松看護部長です。「患者様を取り巻く医療スタッフが、病気だけではなく(病気の)背景も理解し、患者様にとって何が最善であるか考え、選択肢を広げて向き合っていくことが理想です」

また、森下医師は次のように語りました。「私は母校の建学精神である“病気を診ずして 病人を診よ”をモットーとしています。医師は病気の治療のみならず病に苦しむ患者様に向き合い、患者様の立場を尊重しながら診療すべきであると考えています」

先のアンケートで“治療のゴールとは?”という質問に対し、最も多かったのは「(治療によって)患者さんの生活おける満足度が向上すること」という答えでした。症状の消失のみならず、生活そのものを治療のゴールに置く医療従事者は、まさにともに歩むパートナーといったところでしょう。医療の主役は自分自身であることを忘れず、医療従事者と二人三脚で進んでください。

### Know-how

## 1 “問診票”を きちんと記入しよう



初診の場合、最初に問診票を記入するケースがほとんどです。この問診票、ややもすれば雑に書き入れがちですが、これが一層緊密な診療につながる手段であることをご存知でしょうか。

問診票は、患者さんに診察をスムーズに受けてもらうための受診ツールです。医師は問診票に目を通すことで、患者さんを診察する上で必要な「基本情報」を把握することができ、基本情報をあらかじめ得ることで、次に対面で行う「問診」を、より実践的、かつ効率的に行うことができます。

問診票を記入する上でのポイントは、「主訴(主要な症状)」「既往歴(かかったことのある病気)」「薬剤服用歴」です。主訴で大切なのは①いつから?(例:昨日の夜から)②どこが?(例:胸の真ん中あたりが)③どんなふう?(例:締め付けられるように痛い)の3点。「既往歴」「薬剤服用歴」はその場では思い出せないこともあるので、あらかじめメモしておきましょう。