

賢い診療の受け方

(一般診療)

医師の診察を受ける際には、次の点に留意し伝えるようにしましょう。

豪州では GP(一般開業医)の診察時間は、10 分間が一つの単位です。この時間内に、医師がどれだけ有効な診療判断を下すことができるか、そして治療の効果を挙げ状況を改善できるかは、患者がこの短い診察時間内に伝える情報の質と的確さにより大きく左右されます。

下記の項目を医師にどう伝えるか、事前に考え用意しましょう。

亜恵健診

1. 症状はいつから始まったか。継続的、断続的かなど。 持続時間 1 回あたり
そのきっかけとなったことは？ (事故、運動、食事、起床後など)
2. 痛みの具合 (0 無痛 から 10 (死ぬほど痛い) を数字で表すならいくつか。 部位)
3. 痛みの説明 (ずきずき、ピリピリ、鈍痛、差し込むような痛み、重苦しい、違和感など)
4. 既往症 (いつ、病名)、手術歴 (いつ、内容)、家族歴 (家族、祖父母の疾患 胃がん、乳がんなど)、
5. 糖尿病、心臓疾患などの基礎疾患の有無。
6. 使用中の薬剤 (常用薬があれば、その函や処方箋を持参) 薬剤名、力価、使用頻度/日。
医師の処方以外に服用した薬があれば報告。(たとえば家族が使用の鎮痛剤を服用した、など)
7. アレルギーの有無 (食べ物、薬剤、ゴム手袋、など)
8. 参考情報：過去数日間から 1 週間の血圧測定値、時間の表レポートなど
9. 旅行 (発熱で最近フィジーへ行ったなどの報告があれば、デング熱の観点などから検査へ)
10. スマホの有効利用： 湿疹、子供の引きつけ時、植物によるかぶれの状態や状況などの画像を持参。

A6 ノートなどで家族全員一人ずつに個人医療記録ノートを作成・管理しましょう。

上記の 4-7 を記入し、診察には常に持参します。また診察に先立ち質問事項を考え、書き出しておく質問忘れをなくすることができます。

また、わからない医療用語や薬剤名は、そのままにせず医師に記入してもらい後刻グーグルなどで調べます。

診察の際には、常にこのノートにメモをとり理解を深めることが、賢い受診、賢い患者、賢い健康管理への大事な鍵となります。

医療は患者と医師との信頼と共同関係で成立し、賢い患者は医師の好診断を生み出します。