

## ～コロナ禍のなか、せっかくだからできる限り

### 「行ってトクする受診」を狙おう！～

コロナ禍のなか、医療機関への受診がどうしてもおっくうになってしまう方が多いのではないのでしょうか。

でも、コロナが一番怖いわけではありません。我慢しているとどんどん重症化して取り返しのつかなくなる病気は沢山あります。継続していた薬が途切れると大変なことになるかもしれません。

でも、受診は躊躇してしまう・・・

そこで、時間の無駄なくスムーズに、滞在時間を少なく、それでいて内容の濃い意義ある診療を受けるために、下記のことを留意していただくとよいのではないかと思います。ご参考になれば幸いです。

◆はじめて受診されるかたは・・・

○あらかじめ医院に電話をして、診療時間や担当医を確認しましょう。

 学会（コロナ禍の今はあまりあり得ませんが）や医師会の用事、お盆や年末年始などで臨時休診になっていることがあります。また、症状によっては、あらかじめ予約診療に組み入れることもできます。

あらかじめお電話でご確認いただくことをお勧めします。

○持参するもの、したほうがよいもの

- ・健康保険証、障がい者手帳など、医療費に関わるもの（これらは必須）。
- ・今まで別の医療機関にかかったことがある場合（歯科も含む）そこでの診療内容がわかるもの（検査結果や薬の内容など）。

複数の医療機関を受診される場合は、お薬手帳が役に立ちます。

お薬手帳は貴方の薬の履歴が一覧できる貴重な情報です。

お持ちでない方は受付や薬局で配布してもらえます。医療機関ごとに手帳を分けず、同じ手帳に各医療機関を受診するごとに順に記載（貼付）してもらうのが正しい使い方です。



検査結果については、通常 ここ最近1年ほどの分があれば十分です。結果を保存しているけれども整理していなくても構いません。

とりあえず全部持ってきて頂ければ結構です。

薬の内容や検査結果がわかることで、いまお困りの症状が薬の副作用によるものではないかという判断が出来ますし、こちらから処方する薬との飲み合わせの問題も避けることが出来ます。検査結果によってその状態にあった薬の処方を考えることができます。

逆にそのことが分からないと適切な治療ができないことがあります。お薬手帳がなくても、明細書やお薬の説明書に情報がありますのでぜひご持参ください。

◆メモ書きのご持参をおすすめします！

医院に入るまでは「これについて相談しよう、あれについて診てもらおう」と考えていても、いざとなると忘れてしまうことがあります。

あらかじめメモに箇条書きをしておいて、持参するのがよいでしょう。さらに、ご自身の中で優先順位をつけておくとよいかもしれません。

診察中にメモを読み上げるのもよいですが、あらかじめメモを受付で渡しておく、医師が診療前に目を通して、無駄なく対応できるかと思えます。どんなに簡単でも構いませんし、字が丁寧でなくても問題ありません。ちょっとしたメモが大きく役に立つかと思えます。



◆「悪いこと」も正直に伝えましょう。

診療後に、受付や薬局で「医師の前では言えなかったけど、実は薬が残っているんです」とか「診察室では“調子が良い”と言ったけど、実はあまり薬が効いていないんです」とおっしゃる方がおられます。

「“お医者様”の前ではよいふるまいをしなければならない」という過去からの慣習があるのでしょうか。



結局はもう一度医師に相談ということになり、患者さんご自身、医師、スタッフ 皆の時間をとることになります。

実は薬を完璧にのめるかたはそう多くありません。また 100%の人に効果が出る薬もありませんし、副作用もありえます。

ですから、薬に残りが生じたら正直にお伝えいただき、効かなかったりかえって悪くなったりしたらそれを直接伝えて頂くことは、ご自身の疾患を早くよくするためにも大切なことです。

◆医師の説明は一旦最後まできいて、疑問点はそのあとに遠慮なく。

医師が説明している途中で、話をさえぎって別のことを質問する患者さんは少なからずいらっしゃいます。おそらくそういう方は、医師の説明内容も覚えていなくて「聞いていない」ということになるのではないかと思います。

これは大変もったいないことです。

患者さんとしてはききたいことがいっぱいあるのかとは思いますが、一つ一つのことについて最後まで説明を聞いて確実に情報を得るようにするのが良いと思います。

もちろん医師の説明のしかたに問題があるかもしれませんし、医師が患者さんの話をきちんと聞いていない場合もあります。そう思われた場合は、遠慮せずにその旨を伝えて頂ければよいと思います。



◆「一回きり」であきらめない。

ある医療機関に受診して、薬をのんだけれども良くなる、ということで一回きりで別の医療機関に受診し直す方がいらっしゃいます（ドクターショッピング）。

これも大変もったいないことで、患者さんご自身にとって決してよい結果をもたらしません。

しばらく同じ治療を続けないと効果が出ない場合もありますし、効果がない場合でも次の治療方針を医師は必ず考えているはずです。

一度目の診療でよくなる場合は再度受診し、症状が改善しないことを正直に伝えましょう。そこで万が一、十分な説明 もしくは治療方針の変更等がない場合は医師側の問題があるかもしれません。

（私の本音を申しますと・・・）医師は、患者さん一人一人の診療から学ばせていただいている点が多いのです。「センス、前回のクスリ飲んだけれど全然良くならんかった！」と言いつつも再診してくださる方がいらっしゃることは、実は私にとってとてもありがたいことなのです。

---

いかがでしたか？

患者さんはできるだけ多くのことを診てもらって、説明をしてもらい、適切な治療をしてもらいたいとお考えですし、そのお気持ちに医師は応えたいと思っています。

その中でどうしても時間の制約が生じてしまいますし、さらに今、コロナ禍の中で医院での滞在時間を減らしたいというお気持ちがあるかと思います。

ぜひ、上記のことを参考に「おトク感のある」受診にして頂ければ幸いです。