

家庭医療専門医

～あなたにとって何でも相談できる身近な医師を～

いま求められる新しい医師とは

わが国は少子高齢化社会を迎え、医師不足、救急医療、医療訴訟の増加、医療費増大など様々な問題に直面しています。科学技術の進歩のもと、病気のメカニズムがより一層理解されたり、新薬が開発されたり、再生医療など新たな治療法が生み出されるなど、医療は格段に進歩しています。一方、糖尿病や高血圧など生活習慣に根ざした病気の管理、がんや認知症患者のケア、ストレスの多い時代によりよく生きるにはどうすればよいかなど、これまでとは異なる問題も生じています。

2010年4月、日本プライマリ・ケア連合学会が誕生しました。当学会は、医療や保健、福祉に関わる数々の問題を地域の中で解決していくことを目指す学術団体です。私たちは妊婦や授乳婦、乳幼児から高齢者まで、年齢や性別、臓器にとらわれない「総合性」、病院や診療所といった医療機関同士あるいは医療-保健-福祉-介護といった「つながり」、お互いの「コミュニケーション」を大切にします。そして、その一翼を担うのが新たに誕生した「家庭医療専門医」です。

「家庭医療専門医」は、医学部卒業後2年間の初期研修と3年間の専門医育成プログラムを修了し、筆記試験、実技試験に合格しなければなりません。当学会は現在、育成プログラムを全国126ヶ所(H22.8月)で実施しています。家庭医療専門医とはどんな医師？ 地域に求められる医師とは？ 一緒に考えてみましょう。



こんなときあなたはどうしますか？

あなたは何でも相談できる家庭医（かかりつけ医）がいますか？たとえば、以下のような場合に、あなたはどうしますか？

- | | |
|------------------------|---|
| ■ 何科にかかればよいか分からないとき | ■ 夜、目が覚めて眠れない日々が続くとき |
| ■ お腹が痛くなったとき | ■ 包丁で手をザックリと切ってしまったとき |
| ■ 高血圧や糖尿病など生活習慣病になったとき | ■ 背中が痛みが続いていて、大きな病院を受診した方がよいのかどうか悩むとき |
| ■ インフルエンザなど予防接種を受けたいとき | ■ おじいちゃんの介護に手がかかるようになり、主治医意見書を書いてほしいとき |
| ■ 頭痛と肩こり、腰も痛く、背中もかゆいとき | ■ がんの末期だが、住み慣れた自宅で余生を過ごしたいと思ったとき |
| ■ “じんましん”が出たとき | ■ おばあちゃんが認知症でだんだんと食べられなくなり、寝たきりになって往診が必要なとき |
| ■ タバコをやめたいと思ったとき | ■ 内科と眼科と整形外科、皮膚科、泌尿器、すべての受診が困難になったとき |
| ■ 自分がガンじゃないか心配なとき | |
| ■ 子どものおねしょで悩んだとき | |
| ■ 更年期障害で悩んでいるとき | |
| ■ 身体がしんどくて何もやる気がでないとき | |

日常的な健康問題は多種多彩ですが、このようなとき安心してかけられる医師や医療機関があれば心強いですね。しかも、いろいろな問題を一緒に相談して解決できれば、素晴らしいと思いませんか。

家庭医療専門医を主治医に

それでは、家庭医療専門医を主治医に持つ利点を具体的に考えてみましょう。ある 78 歳の女性、武来マリさん（仮名）は多くの医療機関を受診されています。

78 歳 武来マリさん

狭心症（心臓の病気）は 3 ヶ月毎に循環器医療センターを受診
血圧と胃腸の薬をもらいに 1 ヶ月毎に駅前診療所（内科）を受診
腰痛と膝の注射に整形外科クリニックを 2 週間毎に受診
6 ヶ月に一度は市内の眼科医院で白内障のチェック
ときどき尿の出が悪くなることもあり泌尿器科クリニックも受診



随分と忙しそうですね。いろいろな医療機関を受診し、各専門家の治療を受けていますが、理想的でしょうか？ このような患者さんが、あなたの周囲にいませんか？

たとえば、心臓の薬が持病の十二指腸潰瘍を悪化させることがあります。また、それぞれの症状に対して異なる医師を受診すると、検査が重なったり、治療や薬が重複したりします。お薬手帳の活用や医師同士の連携である程度は対処できますが、マリさんのように 5 か所の医療機関を受診している場合、難しいかもしれません。

イチローのように守備範囲が広い

家庭医療専門医は、臓器別の専門家ではなく、機能的な専門家といえます。フットワークが軽く、問題をうまくキャッチし、上手に速やかに対応できるのです。

○あなたの病気は本当に身体だけの問題でしょうか？

病気の原因は、単に臓器の異常だけとは限らず、生活や仕事、家族や友人との関係なども関わります。治療を受けるのは「あなた」であって、「心臓」や「ひざ」ではありません。症状のある臓器だけを治療しても本来の問題は解決せず、社会的背景を含めて総合的に治療します。

○あなたはどのようにしてこの医療機関を受診したのでしょうか？

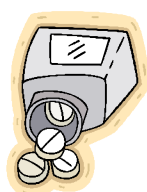
あなたは「発熱」や「頭痛」、あるいはその他の理由で医療機関を受診されると思います。しかし、同時に何らかの「思い」や「考え」を持たれているのではないのでしょうか？ 体の問題と同様に、あなたの気持ちや置かれた状況、ご希望なども重要です。あなたの心に抱く思いを大切に考えます。

受診の際の「考え」や「思い」!?

「週末は仕事が立てこんでおり、何としても今日中に風邪を治したい」
「隣人が先日、くも膜下出血で急逝した。自分は頭のMRI検査を受けるべきか？」
「友人はこのクスリを飲んでから調子が良いらしい。自分もクスリが欲しいが…」
「子供は今年受験生なので、インフルエンザにかからないようにしなければ」
「認知症のおばあちゃんの目が離せなくて、私は受診ができないわ」



○クスリを定められたとおりに服用することはできるでしょうか？



認知症の患者さんをはじめ、決まった時間に正しく服薬できない患者さんは少なくありません。薬を飲ませてくれる家族はいますか。背中に薬を塗るのは健康な人でも難しいもの。また、働き盛りの人はしばしば昼食後の薬を忘れてしまいます。

薬剤師と協力しながら、薬の飲み方や回数など患者さんに応じた対処法を考えていきます。

○受診を続けていくことは可能でしょうか？

診療を受けるためにはとても遠いとか、時間がかかるとか、困っておられませんか？ 高齢者の方の受診には付き添いまたは送迎がありますか？ 仕事をしながら定期的に受診できていますか？ また、経済的な問題はいかがですか？

往診を含め患者さんが医療を受けることができるように配慮します。また、ケアマネージャーと相談しながら、各種医療補助の手続きや介護のお手伝い、経済面の検討なども行います。



○予防的な視点から

インフルエンザワクチンを毎年接種していますか？ 車に乗るときはシートベルトをしていますか？ 癌健診をいつも受けていますか？ 疲労がたまりすぎていませんか？ 気分が落ち込んで、何もやる気がしないと感じることはありませんか？ 骨粗鬆症になっていませんか？

現在わずらっている病気に対する治療を続けていくのはもちろんですが、将来、病気にならないようにするのが大切です。つまり、予防医学や健康増進も考慮しながら、あなたの生活をサポートしていきます。

○難しい病気に対しても

残念ながら、現在の医学ではなかなか治らない病気があるのも事実です。「老化」については、多少遅らせることができますが、止めることはできません。病気の治癒や防止が難しい状況であっても、進行を遅くしたり、できるだけ通常どおりの生活を送ったり、痛みなどの苦痛をできるだけ取ることができます。他科の専門医と協力しながら患者さんの生活の質（QOL）を維持することを目指します。

○地域のネットワークの広がりの中で

病気や障がいを持つ人の立場で考えてみましょう。「生活していく上では何が困難であるのか。そして、その解決のためには、どのように対処したらよいのか」。この内容は人によって異なり、ケースバイケースで考えねばなりません。

このような場合に、考慮にいれなければいけない資源として、地域の医療・福祉・介護・保健のネットワークが挙げられます。障がい者が安心して生活を送るためには、各地域で、医療福祉保健の専門家の助言や、地域住民によるチームの支援が必須となります。

このような場合、家庭医療専門医はリーダーシップを発揮し、地域の支援ネットワークをうまく構築していくお手伝いをします。

家庭医療専門医が有する5つの特徴

医師が「優れた医学知識と専門的医療技術を持ち、医師としての人格、素養があること」は当然ですが、家庭医療専門医はそれに加えて、下記の5つの特徴を持ちます。これらを大切に、あなたやあなたの家族、地域の健康を守るパートナーになりたいと思ひ日々研鑽を積んでいます。

<5つの特徴>

近接性：地理的、時間的、経済的、精神的にかかりやすいこと

協調性：他科専門医や地域との連携、地域住民との協力を行う

継続性：一人の「人」としてのつながり、病気のない健康なときから関わる

包括性：年齢、性別、臓器にとらわれず、予防も含めた診療を行う

文脈性：「価値観」「考え」「思い」や「状況や経過」「家族の意思」を尊重する

日本プライマリ・ケア連合学会が目指す医療

日本プライマリ・ケア連合学会は、病気やケガをしたときいつでも受診でき、ちょっとした相談も気軽にできる、そのような医療を目指しています。長年にわたり、あなたやあなたの家族、地域のことをよく理解した上で診療し、総合的で適切なケアを提供してきました。前述した健康問題のほとんどは、診療所や地域の中小病院で対応できます。専門的診療が必要な場合には、適切な医療機関と連携し解決していくのです。

健康問題が起こったとき、または起こる前から身近にご相談いただく医療機関として、さらに、その後も一緒に経過を見ていく立場として、最も身近な医師および医療機関になるように、努力を続けて参ります。

日本プライマリ・ケア連合学会

〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館 302号
TEL: 03-5281-9781 FAX: 03-5281-9780 Email office@primary-care.or.jp
ホームページ <http://www.primary-care.or.jp/>