

新・医者にかかる10箇条をご存知ですか？

よりよい治療を受けるには、お医者さんとの信頼関係を築くことが必要です。患者さんの心得として、以下の「お医者さんにかかる10箇条」を実践してみましょう。

新・医者にかかる10箇条

- 1. 伝えたいことはメモして準備**
いざ、お医者さんを目の前にすると緊張しませんか？自分の状態を正確に伝えるためにも準備をしましょう。
- 2. 対話の始まりはあいさつから**
相手が医者に限らず、挨拶はコミュニケーションの入口。挨拶で相手との関係がスタートします。
- 3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が**
何事も相互努力（お互い様）が重要です。相手に求めるだけばかりでなく、お互いの努力が大切です。
- 4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報**
現在の症状、病歴、薬による副作用の有無等を分析することで正確な診断ができ、治療方針も作れます。
- 5. これからの見通しを聞きましょう**
これからの治療内容や経過等を聞き、見通しが立つことで、自分が何をすべきかが良く分かります。
- 6. その後の変化も伝える努力を**
治療や薬による症状の変化等を医師に伝えましょう。「伝えること」がその後の治療にもつながります。
- 7. 大事なことはメモをとって確認**
人の記憶は曖昧な部分があります。メモをして、わからないことは何度でも確認を。メモがあれば大丈夫！
- 8. 納得できないときは何度でも質問を**
わからないことはそのままにせず、自分が納得できるまで医師に説明してもらいましょう。
- 9. 医療にも不確実なことや限界がある**
医療にも限界があり、全てが完全ではありません。医師と患者が理解し合い、お互いに最善を尽くすことが大切です。
- 10. 治療方法を決めるのはあなたです**
説明を聞いて納得したうえで、どのように治療を受けるのか選択し、それを決定する権利があるのは、患者さん自身にあります。

ここで提案されていることを、3つにまとめました。

1 メモをとること

メモは、大切なことを忘れないようにする他、自分の考えを整理するのに役立ちます。医師の話メモをしながら、「こういうことでしょうか？」等その意味を確認するのも良いでしょう。

引用文献：へるすあっぷ21 中山 和弘 2012.10
ヘルスリテラシー向上ゼミ「賢い患者になるためには？」

2 伝えること

体の症状や状態の変化、自分が大切にしたいこと、不安は自分にしかかわかず、話さなければわかりません。伝えたいことはちゃんと伝えられるようにあらかじめ整理しておきましょう。

参考HP：NPO法人「ささえあい医療人権センターCOML」
松山市役所 医療安全支援センター

3 質問すること

質問をしづらいという方は、
①私の主な問題は何か。
②私は何をすることが必要か。
③それをすることが私にとってなぜ重要か
の「3つの質問」をおすすめします。特に③番は、「医療に積極的に参加をする」という点と、「自分で納得する」という点、において非常に大切です。

あとがき 『新・医者にかかる10箇条』は、インフォームドコンセント（医師による説明と、患者さんの理解・選択に基づく同意）を患者さんの側から普及することを願って作られたものだと思います。

自分の望む医療を選択して治療を受けるためには、まずは「いのちの主人公・からだの責任者」としての自覚が大切だと思います。そして医療者とのコミュニケーションを向上させるための心構えとして「記録すること」「伝えること」「質問すること」「責任をもつこと」の4つの要素が必要だと思います。

例えば、女性なら受診の際には化粧を控えた方がいいと思います。医師は顔色、肌の色つや、唇の状態をみて判断することもあると思いますが、濃い化粧をしては診察の妨げになることもあると思います。

好ましい人間関係が築けるように、『先生の前に出ると緊張して何も言えなかったわ』なんてことの無いように…
今度、お医者さんにかかる際の参考になればと思います。
司書 緒方 理恵

▶今月の特集は、「足の血管のはなし」「新・医者にかかる10箇条をご存知ですか？」です！

こもれび

2015年5月号 Vol.30



〈今月の特集〉

足の血管のはなし

副院長・心臓血管外科部長 西村和修

新・医者にかかる10箇条 をご存知ですか？

日赤のヘルシーレシピ いちごのミルクわらびもち

看護師による 知って得する☆ミニ講座 スケジュール

●5月20日(水)・21日(木)

「AED ☆見て☆触れて☆使って」

講師：日本赤十字社救急法指導員

●6月17日(水)・18日(木)

「禁煙に関すること(仮)」

講師：RST
慢性呼吸器疾患看護認定看護師

●7月15日(水)・16日(木)

「熱中症対策(仮)」

講師：救急看護認定看護師

□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部 ☎087-831-7101



みんなで 免疫力アップ大作戦！！

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力を学んで、免疫力をアップさせ、病気の芽を早いうちに摘んでしまいましょう！

第2回「なぜ免疫力は下がるの？」



免疫力が下がる理由として以下の3つをご紹介します。

1. 体温が下がっている（低体温化）

免疫力の主役白血球は、体温が上がると活発になります。体調不良の発熱時は、まさに白血球が病原体などに対して戦闘真っ只中の状態。体温が平熱より1度上がると、免疫力は一時的に5～6倍となり、1度下がると30%低下します。現代人は35℃台と低体温化に伴い、免疫力が下がっているといえます。（50年前は平均36.8℃）

2. 体を動かす必要のない便利な生活

昔は長い道のりを歩くことが普通で、家事もハタキにホウキ、ぞうきんと全身運動の毎日でした。しかし、現代は電化製品の普及、車の普及などで、私たちの運動量は極端に少なくなり、筋肉を使うことが減りました。人間の体温を生む働きの約40%を担っている筋肉を使わなくなったために、現代人の体温は下がったと言えます。

3. いつもお腹いっぱい食べている

私たちがお腹いっぱい食べると血液中も栄養素が大量吸収され、白血球も栄養をたっぷりとり満腹状態に。すると白血球は休憩モードに入り、病原体を食べる力が弱まります。つまり、免疫力が落ちることです。そうです、実は空腹のときに白血球は活動的となり、免疫力がアップする、ということです。

次回は、「免疫力を高める食事の習慣10か条」を学びましょう。

参考文献：石原結實 PHP 免疫力強化大作戦

「足の血管のはなし」

副院長・心臓血管外科部長 西村和修

心臓血管外科では心臓の冠動脈、弁膜症の手術や大血管の大動脈瘤の手術などを行っています。生命に関することの多いこれらの疾患は高度の診断技術が必要で、主に内科専門医の先生が診断を下し、当科へ紹介していただいています。一方で足の血管の病気は患者さん自らが気づくことが多く、一般医の先生からの紹介が中心となっています。

① 下肢閉塞性動脈硬化症 (かしばいそくせいどうみやくこうかしょう)

血管には動脈、静脈、リンパ管とあります。まず動脈の病気が多いのは下肢閉塞性動脈硬化症です。腹部以下両足までの動脈が狭くなっているか閉塞している病気です。主な症状は足の冷感が最も多く、次に「間欠性跛行 (かんけつせいはこう)」といって、しばらく歩行すると下肢、下腿にだるさや痛みが生じて歩けなくなるが、数分休憩するとまた歩き出せるという症状です。病気が進行すると、痛みが強くなり、時に皮膚の潰瘍を生じることもあります。治療は血管を拡張させる薬の服用をまず行い、病状によって血管内治療 (バルーン拡張やステント留置) や血管バイパス手術を行います。救急疾患では下肢急性動脈塞栓症があります。これは心臓や大血管から飛散した塞栓 (主に血栓やコレステロール塞栓) が血管を閉塞し、急激に足の疼痛を起こします。片足全体、あるいは下腿のみなどが蒼白となり、激痛を伴います。早期に手術を行わないと下肢切断に至る可能性があり、通常6時間以内の手術が必要となる怖い病気です。

下肢閉塞性動脈硬化症の主な症状

◎冷感・しびれ感

- ・手足が冷たい
- ・手足がしびれる
- ・手足の指が青白い

◎安静時疼痛

- ・動かなくても手足が痛み、夜もよく眠れない
- ・刺すような痛みが常に持続

◎間欠性跛行

- ・一定距離を歩くと、主にふくらはぎ等が痛くなり、休まなければならない

◎潰瘍・壊死

- ・手足に治りにくい潰瘍ができる
- ・壊死部は黒くなる

引用HP: 科研製薬株式会社

閉塞性動脈硬化症の危険因子は何?

閉塞性動脈硬化症の下地となり、悪化させる危険因子は、喫煙、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、慢性腎不全などです。糖尿病の患者さんは、この病気が重症化しやすく、治療のため足を切断する率は約5倍もアップすると報告されています。



② 下肢静脈瘤 (かじょうみやくりゅう)

静脈の病気が多いのは下肢静脈瘤です。下肢静脈は立位でも血液が心臓に戻ってくるように一方向の弁があります。下肢の表在静脈でこの弁機能が破綻すると静脈瘤となります。立位で大腿から下腿にかけて皮膚表面の静脈が浮き出てきます。無症状の方が多いのですが、足のだるさや、痛み、痛みを伴うこともあります。静脈瘤の大きさや症状の有無によって、治療方法を決めます。

当院では外科的ストリッピング手術が中心です。最近ではレーザーや高周波治療も良い治療法で、希望される患者さんには専門の他院を紹介しています。



足の血管が蛇行したり、網の目やクモの巣が張ったような外観になります。



出典: 病気がみえる vol.2 循環器 P271

③ 深部静脈血栓症 (しんぶじょうみやくけっせんしょう)

もう一つ静脈で重要な病気は深部静脈血栓症です。同じ静脈の病気ですが、こちらは下肢の深部を走行する太い静脈に血栓が生じる病気です。通常片側の足の太ももから下 (下腿のみの場合もあり) が急激に腫れてきて、時に痛みを伴います。左足に多く発生します。この病気はその血栓が肺に飛ぶことがあり、これを急性肺塞栓症と呼び、死に至る可能性のある怖い病気です。長時間臥床、座位で同じ姿勢を続けると、この病気を発症しやすくなります。血栓を溶かす薬を使ったり、血液をさらさらにする薬を使って治療します。下肢 (特に下腿) の筋肉を積極的に動かすことや弾力ストッキングを使用することにより再発を予防します。

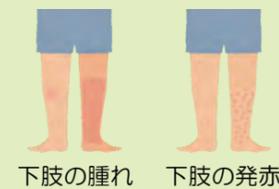
どの疾患も専門医の診断が必要です。当院では循環器科あるいは心臓血管外科で対応します。お気軽にご相談ください。



「エコノミークラス症候群 (旅行者血栓症)」と聞くと、馴染みがあるかもしれませんね!

深部静脈血栓症の主な症状

下肢の腫れや痛み、下肢の発赤、浮腫、表面の静脈がポコポコしている等の症状があった場合、発症している可能性が高いため、すぐに受診を!



下肢の腫れ 下肢の発赤

どうして静脈血栓症が起こるの?

静脈血栓症は、下記の3つの要因が関与していると考えられています。

- ① 血のめぐりが悪くなる
リスク: 入院のベット生活、妊娠
- ② 血管の壁に傷がついたり、炎症を起こす
リスク: 外傷、骨折、手術
- ③ 血が固まりやすくなる
リスク: 悪性疾患、妊娠、脱水

がん患者さん、高齢者の方、肥満の方、妊婦さん等、発症注意!



《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します!

テーマ「うつ病」

「精神的に弱い人がかかる病気」ですよね?



極端に内向的になり何事にも意欲を示さなくなる、誰でもなりうる心の病気です。



病気の状態としては、憂うつになり、食欲もなく、外に出たがらない等、ふさいだ状態が非常に強く現れます。患者の意志ではどうにもならず、日常生活にも支障が出ますし、自殺を図ることもあります。原因はストレスや、人生の節目における環境の変化などが脳の中の神経の伝達に悪い影響を与えたものと考えられます。治療は、薬による方法、環境改善など。本人が精神的に弱い、憂うつな気持ちの延長、気持ちの持ちようである、という誤解が多いのですが、誰でもかかりうる、決して軽くない心の病気です。

参考文献: 病院の言葉をわかりやすく 勤草書房

おすすめ BOOK!

・よくわかる最新医学「下肢静脈瘤」

この本は、下肢静脈瘤の症状や治療法について詳しく、またわかりやすく書いてあります。特に気になる治療法では、レーザー治療とは一体どんなものなのか、保険適応のレーザーとそうではないものの違い等をはじめとする、ストリッピング手術、硬化療法など易しく解説しています。その他、手術法や術後の回復についてや、患者さんの体験談も掲載されています。



- その他
- ・下肢静脈瘤とその治療のすべて
 - ・専門医が教える足のむくみと下肢静脈瘤と医療用弾性ストッキング (「患者力支援」シリーズ) も、おすすめです!

図書室からのお知らせ



3月末に「もの忘れ、認知症にならないテスト」、「マンガでわかる〇〇学」のシリーズのほか、計116冊の図書が入荷いたしました。お時間、またはご興味のある方は、ぜひ患者図書室ひだまりへお越しください。



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.30 いちごのミルクわらびもち

ぷるぷる食感が美味しく楽しいひんやりデザートです。ぜひお試しください!



<材料(4人分)>

- ・わらび餅粉 60g
- ・牛乳 300g
- ・砂糖 30g
- ・いちご 8個
- ・砂糖 大きじ1

<作り方>

- ① いちごは洗ってへたを取り、4等分に切り砂糖を大きじ1入れて軽く混ぜ、しばらく置いておく。
- ② 鍋にわらび餅粉、牛乳、砂糖を入れよく混ぜる。
- ③ ②を中火にかけて絶えずかき混ぜ、生地が弾力が出てまとまってきたら、約1分練って火を止める。
- ④ 深めの容器に生地を流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 包丁で一口大に切り、①のいちごソースをかける。

ポイント

- ・材料を鍋にかけてからは、焦がさないようによく混ぜて練るようにしましょう!
- ・牛乳の代わりに果汁や100%ジュースを使っても、フルーツわらび餅もできます。お試しください!