

市民から見た医療は、どんな風景でしょうか？

医療の進歩は目覚ましく、多くの病気が治るようになりました。ただ、医療だけでは十分対応できない病気があるのも事実で、特に食事や運動、喫煙など生活習慣に起因する生活習慣病には、医療に加え、患者自身の生活習慣の改善が必要となります。

市民と医療とのかかわり方はどうでしょう？ 医療の知識や情報は圧倒的に医療者が持っています。医療は医療者にお任せで市民は医療者の指示に従っていけばよいとの考え方もあります。しかし、患者の病状、悩みを一番知っているはずなのは、実は患者本人です。

医師は限られた時間のなかで症状や検査データなどをもとに診察をしなければならず、正確な診断を得るためにも患者の病状などの情報を簡潔に伝えることは大切です。また、医療者と患者の協働によって、患者は自分自身の問題として、生活習慣を含め病気と向き合うことが可能となります。

次に、日常の診療についてです。患者の生活や健康状態を知っていて、病気の兆候を見逃さず適切にアドバイスしてくれる、健康に関することを何でも相談でき、必要な時には専門の医療機関を紹介してくれる、それがかかりつけ医です。日ごろから、かかりつけ医との信頼関係を築くよう努めましょう。

とくに、生活習慣病は生活習慣の積み重ねの結果であり、長期にわたる治療と生活習慣の改善という地道な努力の継続が必要な病気です。そのためには、かかりつけ医という良きパートナーが不可欠です。

続いて病院についてです。病院は診療所と役割分担し、また、病院同士でもそれぞれ機能分担しています。病状に適した病院を選びましょう。風邪で皆が高機能病院に行ったら、必要な機能が果たせなくなります。医療は貴重な公共財です。賢く活用しましょう。

病院のなかでは、多くの職種が協力し、医療を提供しています。患者を中心に、医師がリーダーで、看護師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、理学療法士、管理栄養士などなど、それぞれの強みを生かし連携して医療を行う、そんなイメージです。

生活習慣病には、医療だけではなく、食事・運動など日常生活全般にわたる取り組みが必要です。多職種の医療者の協力を得て、生活習慣病のコントロールと生活習慣の改善に取り組みましょう。もちろん、医療だけではなく、介護サービス、ボランティア、行政などの地域の資源も上手に活用して、毎日の生活を楽しく送ることが大切です。生活習慣病を予防・コントロールし、健康な日々を送るため基本となるのは、生活習慣の改善で、そ

の主演は当事者である市民です。医療者の助言と協力を得て、根気よく取り組みましょう。

生活習慣のなかでも、特に重要なのは食事・運動・禁煙です。運動では毎朝体操をするなど、具体的でわかりやすい目標を立て、日々実行する。「継続は力なり」です。でも、リラックスして生活に楽しみを見つけましょう。生活習慣病とは長いお付き合いになりますから。

以上が、一病息災を目指して悪戦苦闘している一市民から見た医療の風景です。

イラスト「38億年の命のリレー」作：山口まさよし

私たちが、祖先から命を受けついで次世代に伝えて行く存在であることを示しています。

(書籍『小象の 元気！で行こう』 第64話より)