

私は大分市医師会立アルメイダ病院の循環器内科に所属しています。  
アルメイダ病院の「アルメイダ」とは、1557年に日本で初めての西洋医学による病院を設立した”ルイス・デ・アルメイダ”というポルトガル人宣教師を由来としています。現在は日本のどこにでも診療所や病院がありますが、その第1号が大分市にあったというのは私たちにとって誇れる事だと思います。

アルメイダ病院は大分市及び周辺地域の中核病院として急性期疾患を中心とした医療を担っています。「急性期疾患」というのは、急いで検査や治療を必要とする病気の事で、救急車で搬送される方の病気は”急性期疾患”であると言えるでしょう。同時に高度医療を提供する医療機関でもあり「どこでも出来る訳ではない」検査や治療を行っています。ですから、これから述べる「かかりつけ医」としては必ずしも適切ではないかもしれません。



### “メス”は使わない「循環器疾患」

循環器内科とは「循環器疾患」を内科的側面（平たく言うと、“メス”は使わない）から診る診療科です。外科的側面（つまりは“メス”を使う医療）は「心臓血管外科」が担当します。そして「循環器疾患」とは、心臓や血管に生じる病気の事を意味します。

「循環器疾患」に当てはまる代表的な病気や病態を示しますと、



<心臓の血管や働きの病気>

狭心症、心筋梗塞、心臓弁膜症、心筋症、心筋炎、心不全



<脈拍の病気>

不整脈（例：心房細動、発作性上室性頻拍、期外収縮、洞不全症候群、WPW 症候群）



<血管の病気>

大動脈解離、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症、肺塞栓



<生活習慣病として>

高血圧、脂質異常症、糖尿病（の一部）

などがあります。あえて具体的に病気の名前を記しましたが、聞き覚えのある病名はありますか？

さて、今回は「かかりつけ医がいますか？」がテーマですから、私の専門領域である循環器疾患を念頭に入れながら話を進めてゆきます。

「皆が皆、循環器疾患ではないのでは？」と思われるかもしれませんが、日本人が医療機関を受診する理由の第一は「血圧が高い」ですから、多くの場合は「循環器疾患」で通院している事になります。

それなりの年齢になれば、多くの人は何かしらの病気を持つようになります。近年は、魚より肉を多く食べる等「食生活の変化」があり、高血圧や脂質異常（高脂血症ともい）、糖尿病などの「生活習慣病」を持つ人が増え、医療費の増大など大きな社会問題にもなっています。つまり、残念ではありますが、多くの方は診療所や病院等の医療機関や薬剤と「ご縁」が出来てしまう事になります。

例えば健診で「血圧が高い」と言われればやっぱり不安な気持ちになります。同時に「胃透視で異常がある」とも言われたらどうしますか？血圧は循環器疾患ですし、胃透視は消化器疾患となります。もし大病院の循環器科と消化器科をそれぞれ受診したとすれば、検査や治療をするまでに一体どれくらい時間や手間がかかるのでしょうか？さて皆さんは「医療機関を受診しよう！」と決心した時、実際どこに行きますか？

### 医療機関を選択する理由

厚生労働省の調査によると「医療機関を選択する理由」として最も多いのは「自宅に近い」で、次いで「前に来た事がある」。続いて「かかりつけ医がいる」「医師等が親切」となっています。ここに「かかりつけ医」をどうやって作るかの大切なヒントがあると思います。

薬剤が必要となった高血圧の場合、血圧を下げる”降圧薬”はきちんと服用しなければなりませんし、一定期間は続けなければなりません。「血圧を下げる薬を飲んだら一生続けないといけない」とよく言われる事があります。これは必ずしも正しくはありませんが、実際として、ほんの数週間や1~2ヶ月で止められる場合は少ないと言えるでしょう。

「病気を持つ」「薬を飲む」という事は「しばらくは医療機関に定期的に行かなければならない」事を意味します。

そろそろ循環器疾患を念頭に入れながら、私が自分なりに考えた「かかりつけ医を作った方が良い理由」と「良い、かかりつけ医の見つけ方」を述べようと思います。

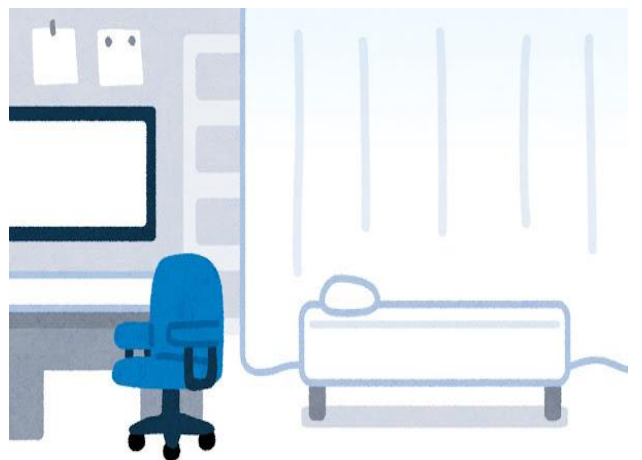
### <かかりつけ医を持つと>

- ◆定期的に自分の病気や体のチェックができる。
- ◆適切な薬剤を服用する事ができる。
- ◆その分野のプロへ病気の相談ができる。
- ◆自分以外の人間（特に家族）の病気の相談もできる等の利点があります。

我が国日本は、先進国の中では医療費は低いのですが、それでも最長寿国であるのは、誰もが気安く医療機関を受診できる医療保険制度があるからとも言われています。せっかくそのような「良い制度」があるなら、利用しない手はないと思います。

ただ、仕事や家事があり「中々時間がない」とか「面倒くさい」とか「なんとなく怖い」と思い、中々足が向かないのも分かる様な気がします。

そこで「忙しい」し「あまり気が向かない」けれど「病気は放っておけない」方々が、良い「かかりつけ医」を見つける条件として私が思っているのは…



## <良い、かかりつけ医の条件>

- ◆行きやすい事—「家から近い」「土曜日や午後も診療している」「家族も通っている」など。
- ◆医師が優しい事—「すぐ怒る医師は論外！」まず医師が笑顔かどうかを見てみましょう。
- ◆きちんと説明してくれる事—「なんの薬か分からない」や「せっかく検査をしたのに結果が分からない」で納得できますか？「検査の結果はどうですか？」と聞いて下さい。その答え方で判断ができます。
- ◆定期的に検査をしてくれる事—「毎回」とは言いませんが、例えば数年間なにもしないというのは如何なものでしょうか？  
などが、まず「良い、かかりつけ医の条件」と言えるでしょう。もちろん「良い、かかりつけ医」に出会う迄に数カ所の医療機関を渡り歩くのは適切な探し方とは言えませんから、周りに人に聞く等（「口コミ」は案外馬鹿にできません。ただし一人からではなく数人から聞いて下さい）まずは情報を集めた方が賢明だと思います。  
更に「自分なりの考え」の度合いを濃くして続けますと…
- ◆よく他の病院（特に大きな病院）を紹介する—なんととも言えない面もありますが、「知識が豊富であるが故に）自分の施設の限界を知っており」「大きな病院との人的関係を構築している」「病気を診る視野が広い」医師である可能性があります。
- ◆薬をたくさん処方しない—これも難しい面がありますが、手のひらに余る程の錠剤はできれば飲みたくないですね。
- ◆評判が良い—「口コミ」は重要な情報源です。但し踊らされないようになども（あくまで私の個人的な考えですが）「良い、かかりつけ医の条件」かと、思っています。その他として「大病院指向」と言う考え方もまだあるように思います。

## 「いざという時に診る」大病院

「かかりつけ医」として「大病院」を選ぶ気持ちとしては「大きな病院は医療設備が揃っているから」や「いざという時に診てもらえるから」があると思います。確かにアルメイダ病院や大学病院の様な「大きな病院」に通院する事は安心な気がするかもしれませんが、例えば高血圧にて定期的に「大きな病院」に通院する場合、一回の受診でどれ位の時間が必要でしょうか？幾らのお金が必要でしょうか？厚生労働省の考えでは、今後「大病院」での診察料は上がってゆく方向にあると言えるでしょうし、仕事や家事があれば平日の昼間の数時間はとても大切です。また「大病院」はそもそも「急性期疾患」を担う病院ですから「いざという時に診る」役割であり、日頃通院していなければ診てもらえないことはないはずですが、良い意味でも悪い意味でも医療機関を含めた医療環境は時代とともに変わっているので、それに沿って「かかりつけ医」を作ってゆきましょう。



やはり「大切な時間」を使って「大切な体」を診てもらおう訳ですから、きちんと、気持ちよく通院して欲しいものです。そうでなければ続きませんし、続かないと結局は病気を放置する事になりますので良い事ではありません。  
ご自身の体、ご自身の病気の事ですから、しっかりと考え、情報を収集し「良い、かかりつけ医」を作っていただきたいと願っています。