

4. 自分の医療情報を時々確認する

医療情報は、医師や薬剤師、看護師などの医療関係者が見るためだけのものではありません。自分の体に関する大切な情報なので、時にはご自分でも確認しましょう。

1) 健康でも年に一度は目を通す

検診やドックのたびに結果が出たら必ず確認しましょう。過去の結果と見比べ、時系列で眺めてみると、普段見逃していたことにも気づきます。年々体重が増えてきた、コレステロールが上がってきた、糖尿病になりかけている。以前指摘されていた影がレントゲンに映っているなどです。

2) 解決できそうな事はやってみる

お腹周りが出てきて体重が増えた、血圧が上がってきているなどの変化は、ダイエットや運動、塩分の取りすぎに気をつけるなどできることは沢山あります。せっかく受けた検

診などを有意義にするため、できることは始めましょう。

3) 問題がありそうなら、放置しない

検診や検査は受けっぱなしでは意味がありません。問題が指摘された場合はめんどくさがらず、精密検査をするなど、早めに解決するようにして下さい。

4) わからないことは医師に確認する

検診やドックの結果は専門的な医療用語で書かれており、一般の方には理解しにくいものです。精密検査と書かれてもわからない場合は、検診結果をかかりつけ医に見せ、今後の事を相談するとよいでしょう。近年は、直接大病院を訪ねると、5000円ほどの定額負担金がかかります。かかりつけ医などの診療情報提供書を持参すると、これは免除されます。

編集後記

彼岸の連休に、鹿児島に行ってきました。初めての南九州で、西郷どんが放映中でもあり、多くの方が訪れ賑わっていました。近年では珍しく市内に市電が走り、椰子の並木が街路樹になっているなど南国ムード満点で、市街地の辻々には偉人達の銅像が立ち並んで、近代日本を作った人々の、時流を先取りし、日本の近代化を推し進めていこうとした気概と、息づかいがする街でした。地方都市ではお決まりの寂れつつある気配は、観光客が多かったせいかあまり感じませんでしたが、郊外の観光地やホテルなどへ行くと、海外旅行がブームになる前の古い施設がそのまま、今のブームが終わったあとが少々心配になりました。キビナゴや黒豚しゃぶしゃぶ、薩摩揚げなど、郷土料理は素材の良さが光っていましたが、質実剛健な土地柄のせいか、京都や歴史のある街の会席料理などと比べると荒削りな印象を受けました。桜島の火山が作ったシラス台地のやせた土地に開かれた昔の農地は、美味しい米のとれる田圃には成り得ず、贅沢な暮らしがでる基盤にはならなかったのでしょうか。現在では知覧茶など国内でも有数の品質を誇る産物も作られ、明治以前の薩摩とは全く違った農村風景になっています。これまで、海外へ旅する機会が多かったのですが、海の日、松江、彼岸の鹿児島と日本各地の面白さを再認識しました。これからは、時間を見つけ、日本探検もしていきたいと思っています。



山口内科

(診療時間)

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船駅 徒歩20分

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

	月	火	水	木	金	土
AM8:30-12:00	○	○	○	○	○	8:30-
PM3:00-7:00	○	○	×	○	○	2:00まで

(休診日)

日曜、祝日、水曜午後

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第20巻第5号

発行日平成30年10月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
体と健康の記録	1
お薬手帳の利用法	2
医師は薬手帳の何を見ているのか?	3
医療情報の保存と使い方	3
自分の医療情報を時々確認する	4
編集後記	4



1. 体と健康の記録

皆さんは、ご自分の体の状態をどのように記録しているのでしょうか？

お金の記録なら、銀行や郵貯の預金通帳、証券会社から送られてくる明細書などに記録されています。一年間の収入なら、源泉徴収票や確定申告をしている方ならば、確定申告書が記録となり、保存している方も多いと思います。不動産は登記所に登記されているだけでなく、送られてくる固定資産税の課税明細書を見ればわかります。自動車税も同じです。そして、これらを合算してやれば自分の財産が全て把握できるわけです。

ところが、お金より大切な自分の体の事となると、きちんと把握できていない方が多いのではないのでしょうか？子供さんは自分の健康の記録をつけることができないので、妊娠がわかったら、お母さんに母子手帳が配られ、それがお腹の中にいるうちから体の記録をきちんとつけていくという、とても良いツールとなっています。大切な子供のこととなるとお母さんは一生懸命記録をつけるので、母子手帳は本当によくお

子さんの記録が残されています。ところが、少し大きくなると、もう大丈夫と熱意が薄れるのか、定期予防接種が終了するころ以降は、お子さんの体の記録をつけるお母さんはめっきり減ってしまいます。

さて、母子手帳は何をどこに記録すればよいか、また、その関連事項が近くに書いているので、使いやすいのですが、大人の体の情報を整理して持つことは、個人差や病気の種類などからなかなか困難です。また、全国共通の形式の電子データの受け皿も現在はありません。そこで、医療情報を2つに分けて持つことを提案したいと思います。それは次の2つです。

1) **自分の体の現状がわかるもの**：検査データ、健康診断や人間ドックの結果などです。レントゲン、CTの写真なども含まれます。

2) **今までの治療歴がわかるもの**：最も利用価値が高いものはお薬手帳です。抗ガン剤などの治療歴が書かれた、入院説明書などもよい情報です。

2. お薬手帳の利用法

医療機関や病院へ行き、院内処方なら A4 サイズの薬の説明書をもらい、院外処方なら調剤薬局で説明書に加え、お薬手帳とそこに貼る薬の名前や用法が印字されたシールをもらいます。残念ながら薬の説明書やシールを、その場限りと思って捨ててしまったり、貼ったり貼らなかつたりしている方も多いようです。しかし、薬を使った履歴は、自分の様々な病気の治療歴を最も雄弁に語る情報源なので、説明書やシールは必ず貼って保存しておきましょう。

1) 薬手帳は一元化する

日本の保険医療制度では、海外でゲートキーパーと呼ばれる、どんな病気であつてもまずは最初に訪れなければならない診療所は決まっています。自分がよいと思う医療機関を自由に選んで受診することができるのは日本の医療制度の美点です。このため、自分の医療情報が散逸する傾向にあり、人によっては行く医療機関ごとに別のお薬手帳を持っている方もいます。しかし、自分の体は一つなので、せつかくの治療歴は一元化しておくことで漏れがなくなり、情報としての価値が高まります。どこを受診しても必ず一つのお薬手帳にシールを貼って下さい。

2) 院内処方の場合は自分で書き込む

病院によってはシールが出ないところもあります。その場合は薬の説明書の薬剤名と用法(1回1錠、1日3回毎食後など)をお薬手帳に転記しておきましょう。

3) 保険証と一緒に保存する

医療機関を受診するときは必ず保険証を持っていきます。お薬手帳と一緒に保管しておけば、医療機関を受診するときに必ず手帳を持っていくことになり、処方をする医師や調剤薬剤師に提示することができ、薬のだぶりなどの間違いを防ぐことができます。

4) 手帳は医師や薬剤師に必ず提示する

薬は副作用がでたり体に合わなかつたり、様々な体の変化や薬間の相互作用が起こることがあります。これによって同じ疾患でも治療法が変わってくる場合があります。また、体の変化は、診断に影響することがあります。一つの医療機関しかかからないのであれば、このような問題はまれですが、別の医療機関にかかるときは必ず医師、歯科医師に見せてください。定期的にもいつも使っている薬局の薬剤師に提示し、確認してもらうことも大切です。

5) 定期的な注射薬も記載しておく

インスリンの注射をしている方は、自己血糖測定の手帳や糖尿病手帳などに血糖値や HbA_{1c} などの検査結果を治療薬を含めて記録を残していると思います。近年骨粗鬆症など、整形外科的な疾患で自己注射をしている方が増えました。また、多くのホルモン剤やバイオ製剤などの自己注射対象薬剤も増えました。医療機関で半年ごとに注射している方もいます。これらの注射薬の記録は漏れがちで、必ずお薬手帳の方に記載をしたり、シールを貼っておきましょう。

6) 予防注射の記録も薬手帳に残しておく

インフルエンザだけでなく、高齢者の肺炎球菌ワクチンや、麻疹、風疹のワクチンなども成人に接種されることが多くなりました。これらもできる限り医療情報の一元化の意味で、お薬手帳に記載したり、ロット番号のシールを接種日とともに残しておくともよいでしょう。

7) 古いお薬手帳も残しておく

治療の情報は、その場限りのものではありません。古い手帳も必ずとっておき、必要に応じて医師や薬剤師へ提示できるようにしておきましょう。古いものは合冊しておくのもよい工夫です。

3. 医師は薬手帳の何を見ているのか？

1) 個人差がある薬の働き方がわかる

薬は体の不調を解消する働きを持つ化学物質です。同じ名前の病気でも、そのときの状態によって使う薬が異なります。また、類似の薬でも、効果の強い弱い差があつたり、使用量の違いで効き目や副作用もまったく違ってきます。このため過去に使われた薬で、その患者さんに何が起きていたのか、類推しイメージを描きます。

2) 数年間の治療歴で個別の問題点を探る

毎年、春と秋によくカゼ薬を飲んでいるなど、季節季節の病気の起こり方のパターンを確認しています。上記の場合は、ウイルス性のかぜではなく、花粉症などのアレルギーによる気道の疾患が疑われます。

3) 問診で未申告な病気や問題を知る

自分のところでも問診票で、既往歴(今までにかかった病気)や薬のアレルギーなどを前もって尋ねますが、どうしても漏れることが避けられません。薬の手帳を確認することで、現在治療中の病気を知ることができ、過去に罹った疾患を類推することも可能で、それを元に再度尋ねれば、患者さんの体の出来事の見落としが減ります。

4) 治療が上手くいっていない理由を探る

病院から処方された薬が効かない場合、別の医療機関を受診する人がおられますが、薬手帳を見れば、何が上手くいっていないのか、どうやったらよくなるのか、たいがいわかるものです。薬手帳を忘れると上手くいかなかった原因がわからないどころか、効かなかった薬を再度処方してしまい、大変な時間とお金のロスを招きます。

5) 薬の体への影響をイメージする

薬は体に有意義な働きだけがでるとは限りません。様々な体の不具合や症状の原因の一端が使用中の薬の影響であることも多く、服用が必須なものは除いて、変更可能な場合も少なくありません。複数の薬の複合的な作用をイメージしながら、目の前の患者さんの体の出来事を、思い描いています。

6) 薬の使い方を絶えず勉強している

研修医や、若い医師ならともかく細かい薬の使い方を他の医師から学ぶ機会はそう多くはありません。他の医師、特に内科医以外が出した処方箋は、何を意図して治療をしているのか、また、専門外であり使わない薬の働きをイメージするのに役立ちます。特に、1度目の薬が効果が乏しく、2度目、3度目に替えて効いた場合などはとても勉強になります。

医療情報の保存法と使い方

時々、過去の検診やドック、そしてバラバラになった検査結果を見てくださいと持って来られる方がいます。しかし外来の限られた時間ではそれら全てに目を通すことは不可能です。そこで次のことを念頭に置いて情報を管理しましょう。

1) 情報の種類ごとにまとめる

薬手帳は古いものを合冊とし、ドックや市民検診はカテゴリーごとにまとめておく。

2) 血液検査の伝票は散逸しないように

スクラップブックなどに、もらった順番にどんどん貼っておいたり2穴ファイルに保存するとよいでしょう。クリアファイルに入れるのは、ご

ちやごちやになる上、取り出して見るのに手間がかかり、あまり使いやすくありません。

3) 何事も時系列に整理する。

検査値は推移が一目でわかると、体の変化が把握しやすく有意義です。体の異変は、急に発生することは稀で、長い経過を経て出てくる事が多く、過去との比較が大切です。

4) 時々自分でも眺めてみる(後述)

検診と検診の間や、体調の変化があつたとき、過去に、見逃したり無視していた体の変化に気づくこともあります。

5) かかりつけ医に必ず見せておく