

第1回ピアサポーター養成公開講座は終了しましたので概要を報告します

賢い患者になるために



日時 令和元年5月25日(土) 13:30~16:00
場所 サンシップとやま 501号室
参加人数 合計30人(ピアサポーター23人 一般患者7人)
講師 認定NPO法人 ささえあい医療人権センター^{COML} 理事長 山口 育子 氏

COML: 患者の自立と主体的な医療参加、そして患者と医療者のより良いコミュニケーションや賢い患者を目指し、1990年に活動開始し、対立せず協働を活動の目的とした機関

1 講義と交流会の概要

<主な講義内容>

COMLの活動を紹介された後、病院の選び方、セカンドオピニオンについて、病院の機能、薬局の活用方法、医療現場のコミュニケーションの特殊性と自分のコミュニケーションの改善など、現在の患者を取り巻く状況について話をされました。

「賢い患者になるためには」として以下の紹介がありました。

- ・病気を自覚する
- ・自分の受けたい医療を考える
- ・思いを言語化する
- ・協働(コミュニケーション)して治療をおこなう
- ・一人で悩まない(ピアサポートなど)
- ・病院の選び方
- ・かかりつけ薬局をもつ

また、以下の「新 医者にかかる10箇条」について説明がありました。

この10か条は、COMLが厚生労働省の研究班の一員としてインフォームド・コンセントに患者が主体的にかかわっていくことを願って、素案づくりを手がけれ、1998年厚生省研究班から発表され、初版4万冊の無料配布後、COMLが改訂版の発行・普及を行っています。

- ①伝えたいことはメモして準備(医師の説明内容を書く余白を開けておく)
- ②対話の始まりは挨拶から
- ③より良い関係づくりはあなたにも責任が(相互努力)
- ④自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
- ⑤これからの見通しを聞く
- ⑥その後の変化(よくなった変化も)も伝える努力を
- ⑦大切なことはメモを取って確認
- ⑧納得できないときは何度でも質問を
- ⑨医療にも不確実なことや限界がある
- ⑩治療方法を決めるのはあなたです

また、子ども向けの「いのちとからだの10か条」も作成しています。

<交流会で出された意見と講師のコメント>

出席者が講義中の気になる話題や講師に聞いてみたい内容（困っていること・悩んでいる事）について話し合いました。そこから出された意見について講師からコメントがありました。

①医師とのコミュニケーションのすれ違いや薬が合わないことを医師に言えないことについて

→自分の思いは医師に言わないと何も伝わらない。薬がどう合っていないのかを伝える。

以前は楽だったのに、今は辛いなど具体的に相談してみる。

②医師が話を聞いてくれない場合は

→医師を変えることは難しく患者が変わるしかない。患者が我慢したり遠慮したりすると医師は変わらない。

③慢性疾患患者の病気との向き合い方について

→病気の中で生活するのではなく、生活の中で病気と向き合う。ずっと病気のことを考えているとできないことばかりでそこで止まってしまう。決めつけず、できることに向き合う。医師に対しても自分の中だけで諦めず、口に出して試してみることが大切。

④ジェネリックと普通薬との違い

→ジェネリックの成分は普通薬と同じだが、周りを包む物の添加物に違いがある。それも製造会社によって違う。飲んでみて合うかどうか試してみた方が良い。主治医、薬剤師と相談してみる。

⑤ピアサポーターとして心がけること

- ・ 同じ病気でも一人一人違うということを認識する
- ・ 意思を押し付けるのではなく「そうね、辛いわね」と共感すること
- ・ 自分にできることとできないことを把握する
- ・ 言葉使いに気を付ける（年上、年下関係なく、まずは敬語で）
- ・ 相手の価値観を理解する
- ・ 自分の苦手タイプを知る
- ・ 相手からの「そうです、そうです」を引き出すコミュニケーション
- ・ 口数の少ない人には待つことが大切

2 参加者の感想

「内容の濃い講義で有意義だった」「講師の応答が誠実・的確で勉強になった」という声が多く、今後のピアサポートに生かしていきたいという声が聞かれました。