

コミュニケーションと医療チームの構築

重要なメッセージ

- 痛みの管理に関する決定は、主体的に行いましょう
- 医療チームの一員になることに伴う、権利と義務を理解しましょう
- 必要な知識を学んで、医療チームの一員になりましょう

はじめに

慢性的な症状がある場合は、短期的な病気と違い、医療従事者だけでなく患者さん自身が様々な役割を担わなければなりません。自分の症状を管理するため、自分の役割をより主体的に果たさなければなりません。また、自分や自分の医療管理、家族、自分のライフスタイルなど多くのことを考慮に入れて治療を進める必要があります。

人は毎日、自分の生活は、どうしていくのが良いか決定しながら生活しています。あなた自身の信念や信条、そしてあなたにとって大切なものは何なのかをより深く知ることは、あなたにとって正しく、心地のよい選択をする上で役立つでしょう。あなたはどんなものなら受け入れられて、そして、どんなものは受け入れられないかをはっきりさせることは、自分の意思決定に役立ちます。

例えば：

- 担当してもらう医療従事者は女性と男性のどちらを希望しますか。
- 治療や管理の方針について医療従事者に気兼ねなくセカンドオピニオンを求めることができますか。
- 治療や管理に満足していない場合、別の医療機関を探すべきと考えますか。
- まだ試していない具体的な治療法はありますか。
- 医療機関の受診をより効果的なものとし、その成果を向上させるために、どのような対策を講じることができるでしょうか。

これらはすべて、可能な限り最良の結果を得るために意思決定能力が求められる状況です。自分一人で決定する必要はありません。精神的にまいっていたり、十分な情報に基づいた決定ができないと感じたりする場合は、ご家族や支援ネットワーク、医療チームの他のメンバーとともに取り組むことによって、責任を分かち合うことができます。より強く自己主張できるようになることや、優れたコミュニケーション能力を習得することは、医療従事者やケアに関わる他の人々と、より気楽にコミュニケーションをとる助けになります。

医療チームの一員になることに伴う、自分の権利と義務を知ること

あなた自身を含めた医療チームの各メンバーには、チームの一員であることに伴う一定の権利と義務があります。

あなたには、以下のような医療従事者から医療を受ける権利があります。

- あなたの痛みを理解している、または進んで理解しようとする医療従事者
- あなたの痛みが本物であると信じている医療従事者
- 敬意と尊厳をもってあなたに接する医療従事者
- 痛みに対する最良の治療法や管理法を探すために、あなたと進んで取り組もうとする医療従事者

一方で、あなたには次のことを確認する義務もあります。

- 医療チームのメンバーとうまく連携するための知識と技術を備えている、またはそうした知識と技術を学ぶ心構えができています
- 様々な治療法や管理方針を進んで試す意思がある
- 最も効果的となる方法で医療システムを利用する

医療チームとあなたの期待で大切なこと

医療チームのようなパートナーシップに誰かに参加してもらう場合、自分のケアにおいてその人に貢献してもらえらる内容について期待をもつのは当然のことです。一方で、その相手もまた、協力関係の中であなたが果たす役割について一定の期待をもちます。自分自身や医療従事者について、現実からかけ離れた期待をしないことが大切です。医療従事者は魔法を使って治療を行うわけではありません。現実的な目標を定めることが大切です。医療従事者は、あなたが症状を管理し、健康と生活の質を改善できるように、あなたをサポートし、あなたと協力するためにいるのです。

積極的に知識をもった医療チームの一員になって治療に関与する方法

医療チームの一員として、十分な知識をもって積極的に関与するための能力を高められる方法はたくさんあります。

- 自分の権利と義務について学習する
- 医療従事者と率直なコミュニケーションをとるようにする
- 家族や友人と心のこもった率直なコミュニケーションをとるようにする
- 痛みについて自ら学習する
- 自分の状況について主導権を握る。十分な情報に基づいた決定が可能になるように、治療のリスクと有益性について質問する
- 慢性疾患を管理するための保険プランに適切かどうか、かかりつけの医師に尋ねる。適格で基準を満たす場合には、理学療法士、心理士、栄養士など他の医療従事者のサービスを受けるにあたり、政府の支援を受けられる可能性があります
- 特定の種類の治療を受けるために紹介を依頼することを恐れない。担当の医療従事者は紹介を検討していないかもしれません。
- 現状に満足していない場合は、
- 現在の医療従事者では疼痛管理に関するあなたのニーズを満たせない場合は、別の意見を検討する
- 痛みの急な悪化をコントロールするために、問題解決の技術や手法を学ぶ
- 達成可能で現実的な目標を決める
- 孤立しないように心掛け、慢性的な痛みを抱え、あなたと多くの共通点をもった前向きな人たちと話し合えるようにする。

受診に関して大切なこと

- 長時間の診察を依頼する
- 痛みを管理するためには何度も診察を受ける必要があることを認識する
- 診察を受ける前にあらかじめ計画を立てる
- なぜ特定の医療サービス提供者に診察を受けるか、彼らに何を期待するかを考える
- 最も重要なことを優先させる
- 現在の心配事のリストを作る
- 質問のリストを持って受診する
- 診察中にメモを取ってもらうため、誰かに付き添ってもらう

- 医療機関に到着した際に受診の理由を述べる
- その受診で望んでいる主な結果を述べる。例えば、痛みの原因の特定、より良い痛みの管理方法、その両方。
- 医療従事者にどのように協力してほしいか、痛みをより良好に管理できるようにするために、どのような役割を担ってほしいかを明確にする
- 受診後には医療従事者と過ごした時間を再評価する。次回受診に役立てるための改善方法について考える。

痛みを説明する

自分の痛みを医療従事者に説明することは、痛みの診断、治療、管理において非常に役に立つことがあります。下記は、診察で痛みを説明するのに使用できる単語です。

触ると痛い	鋭い	冷たい
ずきずきする	激しい	ぞっとする
苦しみもだえるような	ちくちくする	鈍い
しつこい	引っ張られるような	猛烈な
焼けるような	麻痺した	ひどい
刺激感のある	疲れさせる	ひきつるような
うっとうしい	体力を奪われる	引き裂かれるような
うずくような	吐き気を伴う	非常に疲れる
貫くような	不快な	やけどするほど熱い
絶え間なく続く	周囲に広がる	ひりひりする
刺すような	恐ろしい	脈打つような
電撃のような	重苦しい	厄介な
かゆい	がんがんする	しびれてピリピリする

上記以外に付加的な情報を確認することも、医療従事者とコミュニケーションをとる上で役に立つことがあります。以下の質問の例は、自分で回答して、診察を受ける際に医療従事者に情報として伝えることができます。

痛みに関する、追加的な情報を伝えましょう

- 痛みはどこにありますか。
- 診断を受けましたか。
- 痛みを悪化させる要因は何かありますか。
- 痛みの管理方法で役に立ったものは何かありますか。
- 痛みの管理方法で役に立たなかったものは何かありますか。
- 痛みのために難しいと感じることで、もっと行いたいことは何かありますか。
- 痛みが始まったとき、あなたの生活や身の回りで何が起こっていましたか。

疼痛管理チームを選択する

通常は、かかりつけ医や地域の医師が医療サービスの主要な提供者となり、このタイプの医師が医療に対する最初の接点となる場合が多いです。一方で、あなたの痛みを管理し、生活への影響を最小限にする手助けをできる医療従事者がほかにもたくさんいます。どのタイプの医療従事者が自分に最もふさわしいかを調べるのは、紛らわしく難しいかもしれませんが、言うまでもなく、費用

や時間もかかります。しかし、一緒にいて心地良く感じ、信頼できる医療従事者のチームをもっておくことは、あなたの助けになります。

あなたが自分の医療チームに誰を含めるかを決定する上では、次のような資質を備えた医療従事者を選ぶのが有効です。

- 慢性的な痛みとそれを管理する方法をよく知っている(またはそれらを学ぶ準備ができている)
- あなたに痛みがあることを信じている
- 心配事に注意深く耳を傾けてくれる
- 質問するように促してくれる
- あなたが同意しなくても、気を悪くしない
- 疼痛管理の計画を立てるのに協力してくれる
- 重要な活動や技術について機能を取り戻すために現実的な目標を設定することに協力してくれる
- 推奨されるそれぞれの疼痛管理法のリスクと有益性について情報を提供してくれる
- あなたの痛みや疼痛管理にについて知らないことがあれば隠さずに言ってくれる。

覚えておくべきこと：これはあなたのチームですので、医療従事者のコミュニケーションの取り方やあなたへの接し方に満足できない場合は、そのことについて話し合うか、他の人に聞いてみることも大切です。

チームに誰を加えるかを決定する

以下は、慢性的な痛みをもつ人が診療を受ける可能性のある様々な職種の医療従事者に関する情報です。どの医療従事者に診てもらうかは、痛みの種類や、誰が最も助けになると感じるかによって異なります。あなたが疼痛管理チームに誰を含めると決定するにしても、それはあなた自身の体と痛みに関する問題であるということを忘れないでください。痛みがどのようなもので、自分の生活にどのように影響しているかを本当に理解しているのはあなただけなのです。そのため医療チームは、あなたと協力して、互いにコミュニケーションをとるようにしなければなりません。

かかりつけ医 地域の医師 (GP)

通常は、かかりつけ医や地域の医師が主要な医療従事者となります。持続的な痛みがある人にとっては、彼らが医療に対する最初の接点となるのが通常です。かかりつけ医は、地域社会に属する個人や家族に対して、連携の行き届いた包括的かつ全人的な患者中心の医療を継続的に提供します。

良いかかりつけ医とは次のような医師です：

- 一緒にいて心地良く感じられ、信用でき、何でも尋ねることができ、彼らが話すことを信頼して聞くことができる。
- 慢性的な痛みを理解し、あなたのもつ痛みと同じような痛みの管理について経験があるか、またはそれを学ぶ姿勢がある。慢性的な痛みの管理については、すべての医師が特別な訓練を受けているわけではありません。
- 進んであなたの話を聞き、話し合いに時間を費やしてくれる。話し合いには、あなたが経験していることや、痛みが生活にどのような影響を及ぼしているか、痛みを管理するためのどのような選択肢があるか、どのような副作用が起きる可能性があるか、などが含まれるかもしれません。
- あなたが連携の行き届いた医療を受けられるように、必要に応じて医療チームの他のメンバーとコミュニケーションをとってくれる。

専門医

痛みの種類によっては、その診断や管理のために、様々な専門医に紹介されることがあります。以下のリストはその例ですが、これらに限定されるわけではありません。

神経科医

脳や脊髄、末梢神経系を含む神経系の機能や病気を専門に扱います。

神経外科医

とりわけ脊椎から枝分かれする神経を専門に扱います。必要であれば、この専門医が脊椎または脊髄の手術を行います。

整形外科医

骨や筋肉、関節の病気に対する診断と外科的治療を専門とします。

疼痛専門医

痛みの診断と管理を専門とします。

リウマチ専門医

複数の臓器が侵される自己免疫疾患、慢性疼痛（線維筋痛症候群 [FMS] など）、慢性疲労症候群（CFS）など、関節や軟部組織に関係する病変を専門に扱います。複雑な病気に対する検査も行います。

総合診療医

診断の難しい複雑な病気をもつ患者さんのケアを専門とします。病気の社会的・精神的な影響だけでなく、体の様々な組織に影響を及ぼしている病気の診断と治療において専門知識を提供します。

コメディカル

コメディカルとは、慢性痛を抱えた生活の様々な局面で助けになりうる種々のサービスを提供する職種のことです。以下のリストはその例ですが、これらに限定されるわけではありません。

作業療法士

環境に適応する手助けをしたり、家事や身の回りの世話といった日常生活の活動をより簡単に行う方法を紹介したり、有用な補助器具や道具に関するアドバイスを提供したりすることができます。

理学療法士

関節や筋肉の動きを維持する治療を行うほか、運動や姿勢、痛みを軽減する方法に関するアドバイスを提供することができます。

心理士

痛みに対する考え方や痛みに対処する方法を指導することができます。

社会復帰カウンセラー

就職や再訓練の問題に対する支援を行うことができます。社会復帰カウンセラーは、複雑な社会復帰制度を利用する上での案内役を務めてくれます。

ソーシャルワーカー

家庭生活や収入、住宅、その他の暮らしの問題など、痛みによって影響を受ける可能性のある生活の様々な側面で支援や助けを提供することができます。

補完代替医療（CAM）

CAM とは、慢性的な痛みをもつ人々の一部が従来の医療に加えて（補完医療）、または従来の医療の代わりに（代替医療）用いる医療形態のことです。どんな治療法にも有益性と副作用があることを理解するのは重要です。療法士の技術が重要になります。療法士には、あらゆるリスクについて情報を提供する責任があります。療法士に必要とされる経験や資格、訓練のレベルについてのアドバイスに関しては、施術を規制している専門機関にご相談ください。CAM の例としては、鍼治療、カイロプラクティック、ホメオパシー、催眠、マッサージ療法、自然療法、整骨療法、リフレクソロジー、レイキなどが挙げられます。

まとめ

慢性的な痛みをもつ人が診てもらおう可能性のある様々な職種の医療従事者について情報を提供してきました。どの医療従事者に診てもらうかは、痛みの種類や、誰が最も助けになると感じるかによって異なります。あなたの医療チームにどのような資質を望むか、そしてあなたの健康と機能を向上させるためにはパートナーシップとコミュニケーションがいかに重要であるかを知っておいてください。自分自身で調査を行い、医療従事者と話す準備を整えることが、自分の健康と痛みを管理する上で積極的な役割を果たす最初の一歩となります。あなたのパートナーや家族、医療従事者に痛みを治し、取り除いてもらうことをただ待っているのではなく、あなた自らが積極的に関わってください。痛みをもつ本人が積極的なチームの一員となると、痛みと機能の改善は最もうまくいきます。あなたの痛みに対する最適な戦略と管理方法を見つけ、それを実行に移すために、パートナーや家族、医療従事者と協力して取り組んでください。受けたアドバイスや、教えられる様々な戦略に耳を傾けてください。それらを試し、練習してください。どの戦略が最も役に立つかを理解して、周りの人たちと徹底的に話し合ってください。

日本語版公開にあたり、ご厚意により公開をご許可いただいたニューサウスウェールズ州保健省臨床革新庁の皆様にご心より感謝いたします。

日本語翻訳企画作成：ぐっどばいペイン <http://goodbye-pain.com/>

監修：牛田享宏（愛知医科大学学際的痛みセンター教授）

福井 聖（滋賀医科大学医学部附属病院教授）

篠川美希（東京大学医学部麻酔学教室・附属病院麻酔科・痛みセンター助教）

最終更新 h28. 0606