



vol.2 コミュニケーション編

納得する治療を 選択するために大事なこと!

ヘルスリテラシーって何だろう

監修

聖路加国際大学大学院 看護学研究科
教授 中山 和弘 先生

制作協力 一般社団法人ピーペック

こちらから動画版も
ご覧いただけます。



もくじ

vol.2 コミュニケーション編

納得する治療を選択するために大事なこと！ ヘルスリテラシーって何だろう

患者さんに必要な心構え

いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんになる方法	3
忙しい医療従事者に質問してもいいの？	5
いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんの質問リスト	6

「意思決定ガイド」の活用

「か・ち・も・な・い」と「お・ち・た・か」から導く「『お・ち・た・か』意思決定ガイド」	8
---	---

相談する家族や友人などがいない場合

意思決定の相談にのってくれる人は？	10
-------------------	----

登場人物



ともひろ(45歳)

カフェを営む調理師。
家族との時間も大切にしている。最近、
母親ががんと診断され、よりよい治療に
関する情報を探している。



さき(43歳)

ともひろの妻で、ともひろが営むカフェ
で働く。
今まで健康についてあまり気にしたこと
がなかったが、ともひろの母親の病状を
理解するために、情報を探しはじめた。



ゆり(75歳)

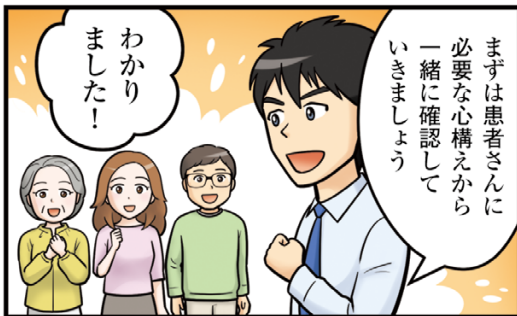
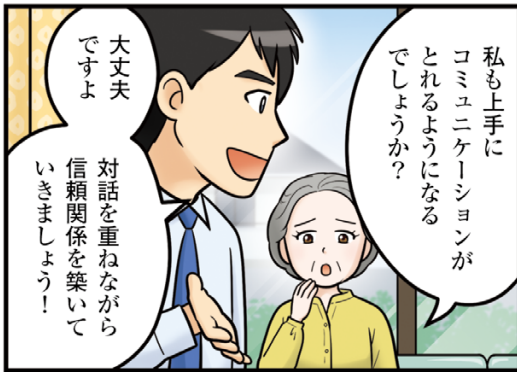
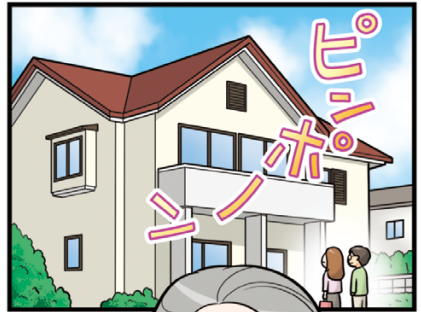
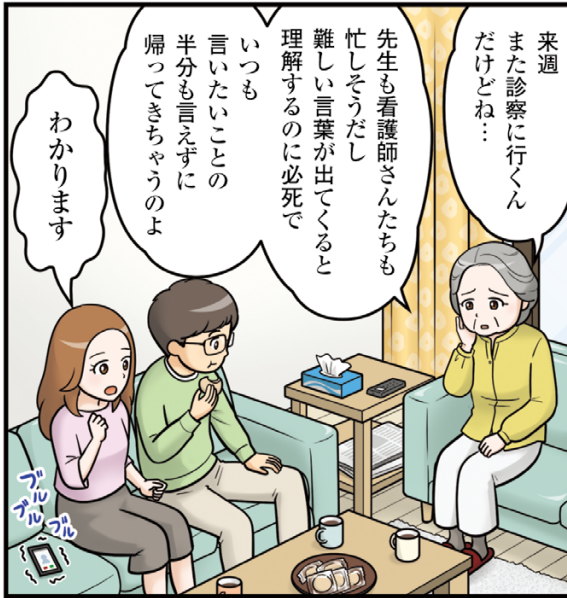
ともひろの母。1人暮らしをしている。
最近がんと診断され、不安を抱えている。



中川先生

ヘルスリテラシーに詳しい専門家。
質問にわかりやすく答えてくれる。

いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんになる方法





病院では問診票などを記入しただけで、流れ作業のように検査などの話が進んでしまい、戸惑っています。

患者さんの痛みなど自覚症状や、困っていることは患者さん自身にしかわかりません。納得した医療を受けるための心構えをご紹介します。



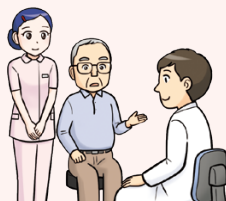
いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんに必要な心構え



記録する
伝えたいことはメモして準備



質問する
納得できないときは何度でも質問を



伝達する
自覚症状や病歴、変化は患者さんが伝える大切な情報



責任をもつ
治療方法を決めるのは患者さん

忙しい医療従事者に質問してもいいの？



「貴重な時間を割いてまで、こんなことを質問してよいか？」と、なかなか質問できません…



POINT!

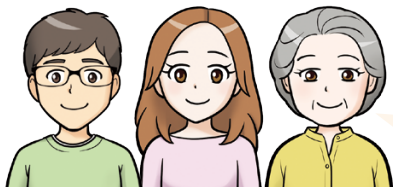
病状や治療方針の説明については、一度ですべてを理解する必要はありません。

以下の医療従事者への質問のヒントを参考に、わからないことがあれば伝えていきましょう。



医療従事者への質問のヒント

- ☑ 医師が忙しい場合、看護師などに質問事項を伝え、改めて時間を取ってもらう
- ☑ 説明が難しくわからない場合、「説明がわからない」ということを医師に伝える
- ☑ 信頼できる人に付き添ってもらい、知りたいことをしっかり聞きとる準備をする



お互いに正確な情報を伝えて、対話を重ねていくうちに、信頼関係を築いていくことができそうですね。

いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんの質問リスト

理解・確認できているかチェックし、できていない場合は医療従事者へ質問しましょう。また、他にもご自身の質問があればメモ欄に記入していきましょう。



いのちの主人公・からだの責任者を意識した患者さんの質問リスト

検査

- なぜ検査の必要があるのですか。
- どのような方法で行われるのですか。
- その検査はどのような苦痛を伴いますか。
- どのような危険がありますか。
- 検査でわかった私の病気はどのような具合ですか。



治療

- 治療期間中はどのようなスケジュールですか。
- 治療中に何か制約されることはありますか。
- 治療のメリットとデメリットは何ですか。
- 治療後、日常生活に変化が起きる可能性はありますか。
- 他にどんな治療法がありますか。



薬

- 何に効く薬ですか。
- この薬を飲んでいて気をつける症状(副作用)は何ですか。
- 変わった症状が出たときはどうすればいいですか。
- 他の薬や食べ物と一緒に飲んでも大丈夫ですか。
- いつまで飲む予定ですか。



入院

- 入院中に行われるのは、どのような検査や治療ですか。
- 入院中に外出や外泊はどのくらいできますか。
- 予想される入院期間はどのくらいですか。
- 退院後の生活はどのようになるのですか。

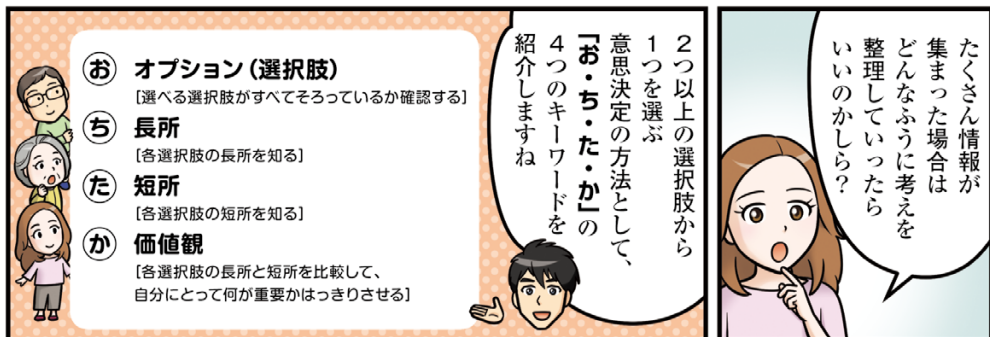
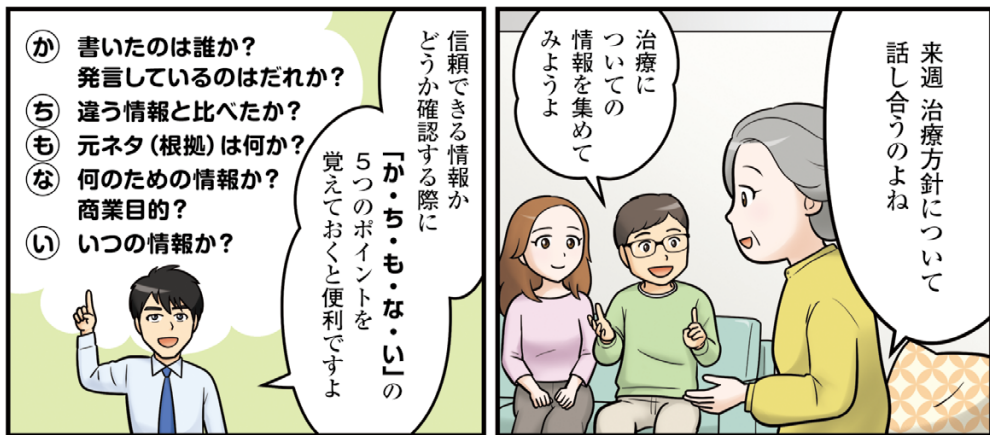
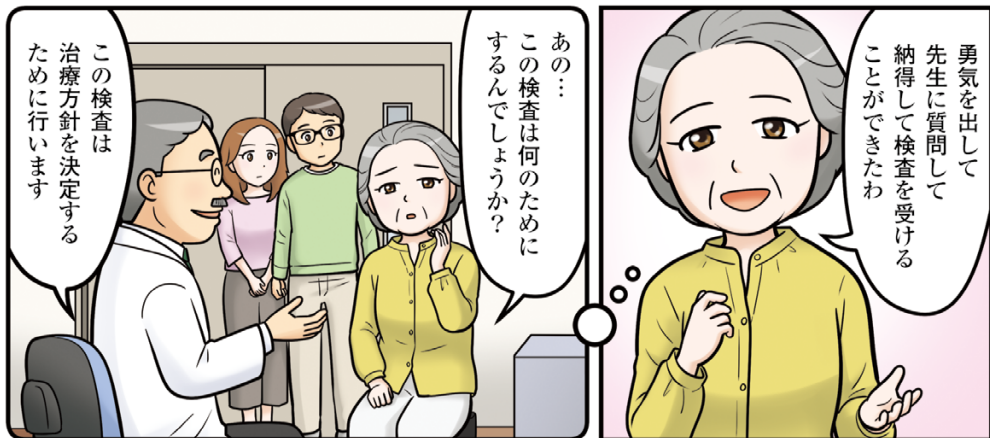


その他

- 日常生活で気をつけることは何でしょう。
- (それぞれの場面で)どのくらい費用がかかりますか。



「か・ち・も・な・い」と「お・ち・た・か」から導く 「『お・ち・た・か』意思決定ガイド」



「『お・ち・た・か』意思決定ガイド」も活用してみま
しょう。



「『お・ち・た・か』意思決定ガイド」

オプション (選択肢)	長所	価値観 (大切さ)	短所	価値観 (問題の大きさ)
友人に聞いて もらう	気持ちが楽になる	1 2 3 ④ 5	聞く人が迷惑する	1 2 ③ 4 5
	人間関係が深まる	1 2 ③ 4 5	原因は消えない	1 2 3 4 ⑤
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5

中山 和弘: 自分らしく決める方法「胸に『お・ち・た・か』: 進路選択や病気の治療法など大事なことを決める時どうしたらいいの? <https://www.youtube.com/watch?v=lt3ANLpHFIA> (2024年5月参照)より改変



表にまとめてみたら、まだ選択肢の長所や
短所について、よく理解できていないこと
に気がきました。

わからないことについては、診察の際に、医療
従事者に質問してみましよう。



POINT!

医療従事者と話し合いながら「意思決定ガイド」を
活用するのも効果的¹⁾

1) 中山 和弘: これからのヘルスリテラシー 健康を決める力. 講談社: 106-124, 2022

意思決定の相談にのってくれる人は？

相談する家族や友人などがいない場合は、1人で悩まず、以下のような患者さんを支える人や場所をみましょう。



患者さんを支えてくれる人や場所の例

場所

- 病院などの医療福祉相談室
- がん診療連携拠点病院などのがん相談支援センター
- 診療所 ● 訪問看護ステーション
- 市区町村の地域包括支援センター など

人

- 家族 ● 友人 ● 職場関係者
- 患者会 ● 自助グループ
- 地域の人々やボランティア など

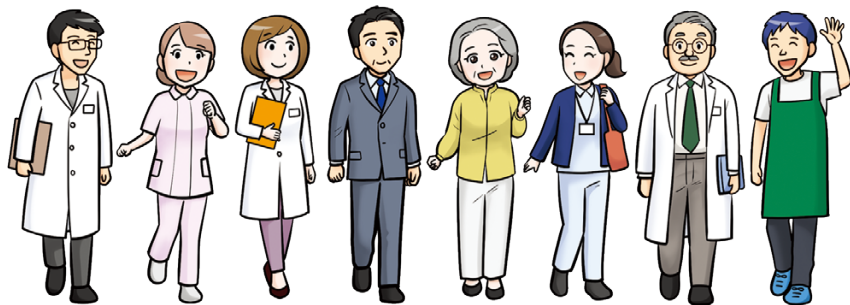


患者さん

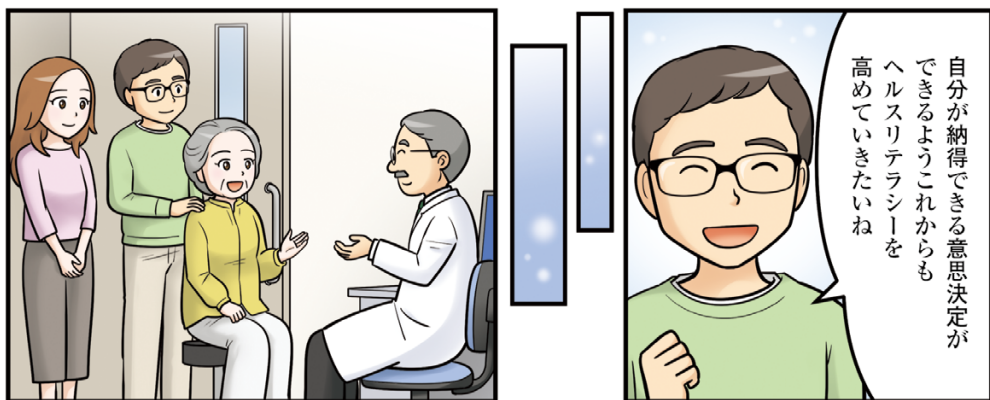
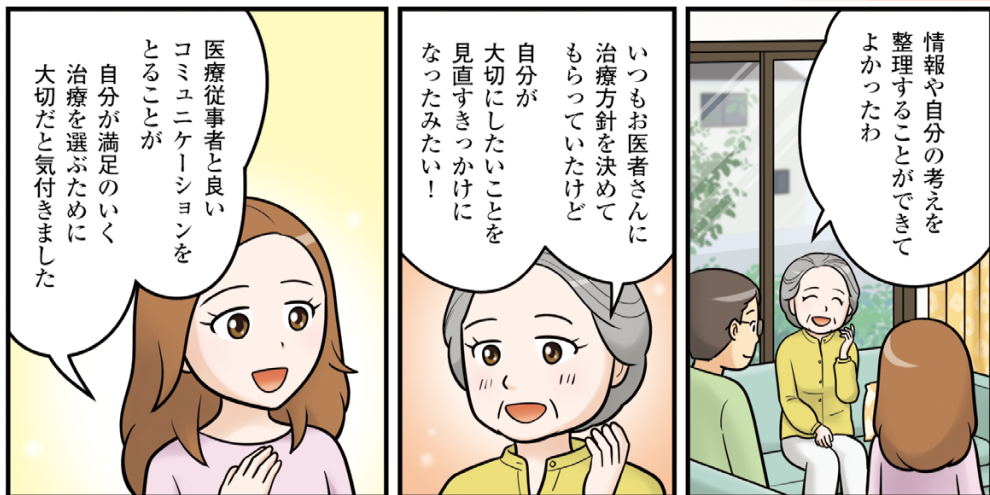
専門家

- 医師 ● 看護師 ● 薬剤師
- 理学療法士 ● 作業療法士
- 言語聴覚士 ● 栄養士 ● 心理士
- ソーシャルワーカー ● 歯科医 など

国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター、患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版、学研メディカル秀潤社、48、2017より作成



1人で抱え込まずに、
専門家に治療上の疑問や悩みについて相談しましょう。



冊子「vol.1 解説編 納得する治療を選択するために大事なこと! ~ヘルスリテラシーって何だろう~」では、健康・医療に関する正しい情報を入手・理解・評価・意思決定する力を身につける方法について、詳しく解説しています。



vol.1 解説編 納得する治療を選択するために大事なこと!
~ヘルスリテラシーって何だろう~

〈主な掲載内容〉

- ヘルスリテラシーとは
- 信頼できる情報の定義と見つけ方
- 情報の評価と意思決定

