

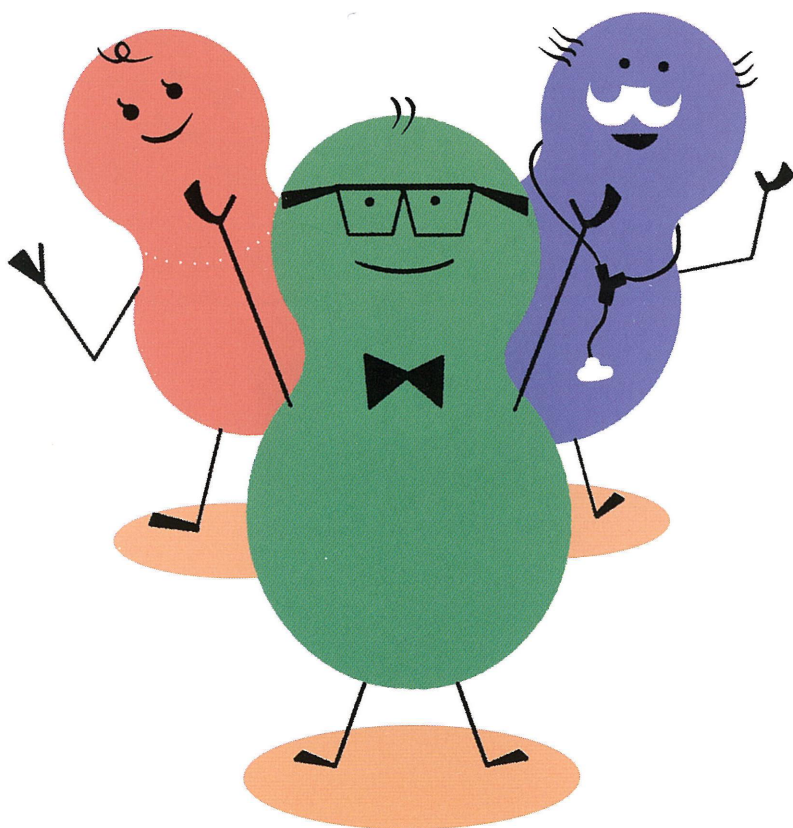


# heart net

対応力向上編

# letter

お医者さんに上手く症状を伝えるには  
自分で健康を管理する方法







## ごあいさつ

私たちが日々生活するうえで、健康の維持・管理はとても大切です。その1つとして、病院を利用することも大事なことです。しかし、適切な医療を受けるためには、お医者さんに症状を正しく伝え、あるいは、お互いの信頼関係を築くことが大切です。

いざというとき、ご自分やご家族の状況、特に過去のことは意外なほど覚えていなかったり、スムーズに話せないことが多いものです。日頃から健康情報を管理して、ご自分やご家族の健康を管理したり、お医者さんとのコミュニケーションを上手にとることにより、QOL（生活の質）の向上へとつなげて、充実した生活を送りましょう。

暮らし復興支援ハートネットプロジェクト  
医療ネットワーク支援センター

初診のとき、  
お医者さんはどんなことを知りたい  
のでしょうか？





## 診察室で伝えておきたいこと

医師は病気の診断や治療の方針を決めるために、おおむね以下の5つを質問します。受診前にメモにまとめておくと良いでしょう。

また、次のような順序で話すと、言い忘れが少なくなります。

**1. 主な症状とその経緯**  
(主訴・現病歴)



**2. 現在や過去の病気**  
(既往歴)



**3. 生活習慣や嗜好品の利用**  
(生活歴)



**4. ご家族や血縁者の病歴**  
(家族歴)



**5. 質問や希望**







# 1. 主な症状とその経緯

主 訴

現病歴

**Point!**

一番困っていることを簡潔に表現しましょう



「今日はどうしましたか？」



「お腹が痛いんです。」

**Point!**

順序だてて、経過に沿って伝えましょう



「いつから？」

「どんなふうに？（場所や痛みの種類、強さ、頻度など）」



「昨日の夜 10 時頃から右の脇腹がズキズキ痛みます。  
それから、今まで痛みはずっと続いています。右側を  
下にすると、少し弱くなる気がします。」

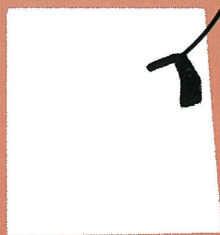
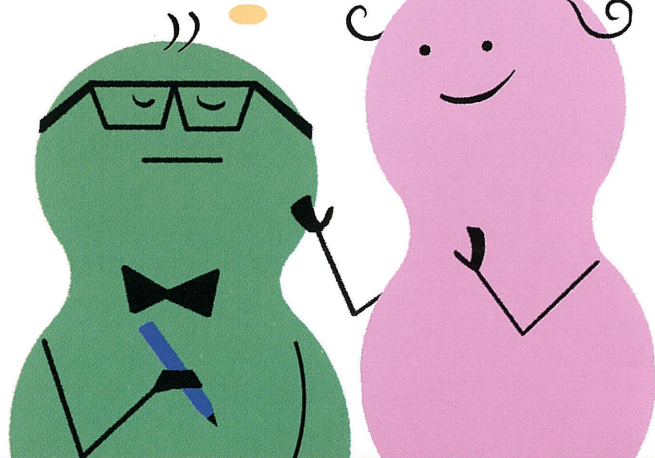


「他の症状や関連した事柄は？」

何か思い当たる出来事は？」



「熱が 38 度あり、少し吐き気もします。関係ないかも  
しれませんが一カ月前に海外旅行をしました。」





## 2. 現在や過去の病気 既往歴

**Point!**

現在もしくは過去の病気やケガを正直に伝えましょう



「持病は？体質／薬や食べ物へのアレルギーは？」

「過去に同じような症状が起こったことは？」



「2年前に胃の手術をして以来、  
時々腹痛が起こっていました。」



「いま、治療している病気は？使っている薬は？」



「糖尿病で1年前からこの薬を飲んでいます。」

持病で薬を飲んでいるのにそれを言い忘れたことで……



持病を悪化させる副作用や、薬同士が効果を弱め合ってしまうたり、服用の重複でとても重い副作用が発生する恐れがあります。

## 3. 生活習慣や嗜好品の利用 生活歴

**Point!**

主な生活習慣をまとめておきましょう



「タバコは1日何本、どのくらいの期間吸っていますか？

または、吸っていましたか？」

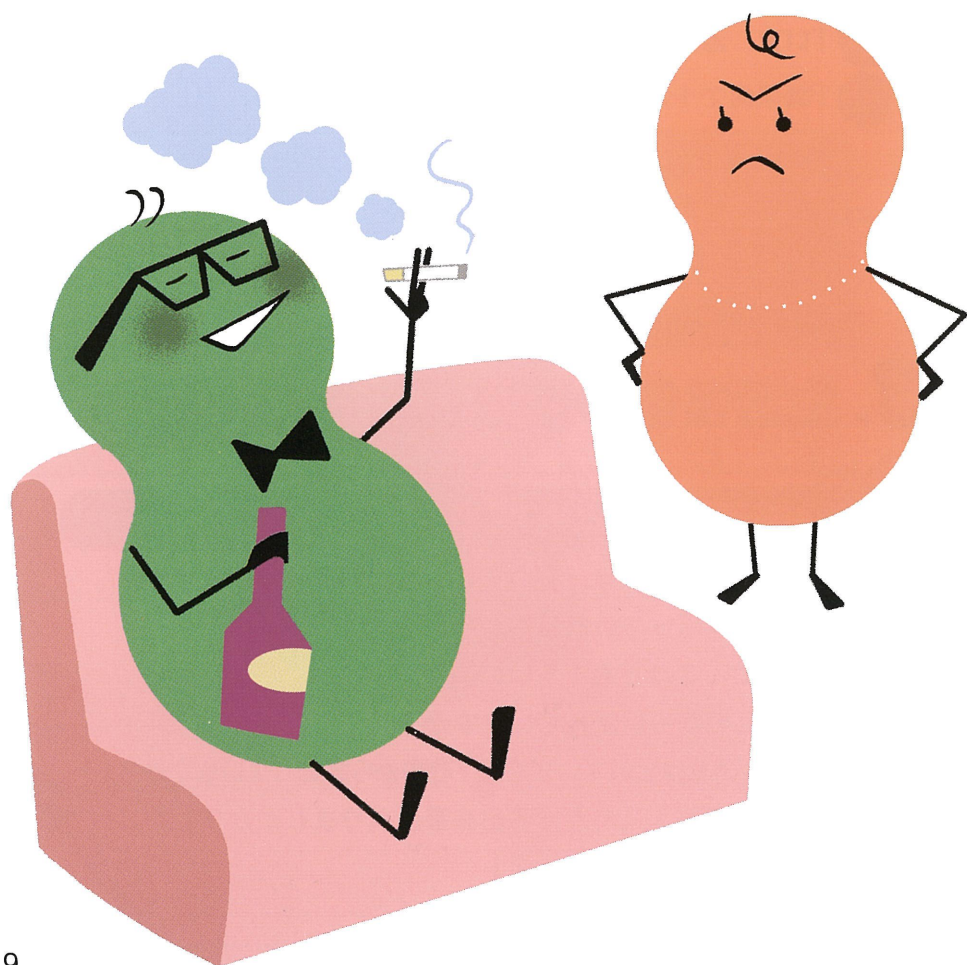
「アルコールはどのくらいの頻度で、

何をどのくらい飲んでいますか？」

「十分に休息はとれていますか？普段から運動していますか？」

「極端にストレスのかかる出来事がありましたか？」

「食事は？食事の内容は？」



## 4. ご家族や血縁者の病歴 家族歴

### Point!

知っていることだけで構いません。できるだけ正確に伝えましょう



「血縁者や家族がかかったことのある病気や症状は？」

## 5. 質問や希望

### Point!

病気や治療にかかわる事で、知りたいこと、配慮してほしいことがあれば、まとめておきましょう



「過去の病気や、家族がかかった病気と同じ？」

「過去の病気が原因かも？」

「今の生活はそのまま続けられるの？」

(続けたいのだけど)」

「家族にうつることはない？」

(なるべく家にいたいんだけど)」



現在や過去の病歴や、  
健康に関わる生活習慣を  
記録しましょう





**治療中の病気** (□ある □なし)

<input type="checkbox"/> 心臓病	メモ( )	その他	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 脳卒中	メモ( )		メモ( )
<input type="checkbox"/> がん	メモ( )		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 糖尿病	メモ( )		メモ( )
<input type="checkbox"/> 精神疾患	メモ( )		

**使用中の薬** (□ある □なし)

**過去の病気** (□ある □なし)

<input type="checkbox"/> 心臓病	メモ( )	その他	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 脳卒中	メモ( )		メモ( )
<input type="checkbox"/> がん	メモ( )		<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 糖尿病	メモ( )		メモ( )
<input type="checkbox"/> 精神疾患	メモ( )		

**食物アレルギー** (□ある □なし)

<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ナッツ類	<input type="checkbox"/> 果物類
◆穀類 <input type="checkbox"/> 小麦	<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> ソバ	<input type="checkbox"/> 大豆
◆魚介類 <input type="checkbox"/> エビ	<input type="checkbox"/> カニ	<input type="checkbox"/> サバ	
	<input type="checkbox"/> その他の魚介類	<input type="text"/>	
◆肉類 <input type="checkbox"/> 牛肉	<input type="checkbox"/> 鶏肉	<input type="checkbox"/> 豚肉	
	<input type="checkbox"/> その他の肉類	<input type="text"/>	

**薬アレルギー** (□ある □なし)

<input type="checkbox"/> ピリン系薬剤	<input type="checkbox"/> ペニシリン	<input type="checkbox"/> 胃薬	<input type="checkbox"/> 痛みの薬
<input type="checkbox"/> その他の痛み止め・解熱剤	<input type="checkbox"/> その他の抗生物質	<input type="checkbox"/> 風邪薬	

**たばこ、アルコール**

たばこ ☐吸う (1日に ☐1～5 ☐6～10 ☐11～20 ☐21～40 ☐41本以上)

☐吸わない ☐以前吸っていた

---

アルコール ☐飲む (□毎日 □週に1～4回 □時々)

1日の飲酒量: ビール☐1～2 ☐3～5 ☐6～10 ☐11本以上

☐飲まない

**健康自己管理に、様々なツールを上手に活用しましょう！**

家族全員の健康情報をパソコンや携帯電話で管理できる  
ヘルスパスポート (Health Passport) を次ページで  
紹介します。

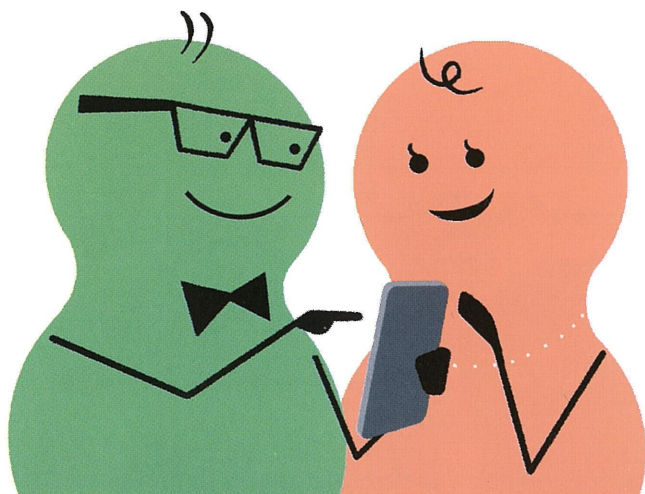


# 日頃の健康情報の管理

## 健康情報自己管理ツール

### ヘルスパスポート (Health Passport)

家族全員の健康情報を、パソコンや携帯電話でメモすることができます。



## ヘルスパスポートの

# 登録方法

3つのSTEPで簡単登録

### STEP 1

新規会員登録  
(ID・パスワード)



### STEP 2

家族情報の新規登録  
健康情報を登録したい  
ご家族のプロフィール  
を登録します。



### STEP 3

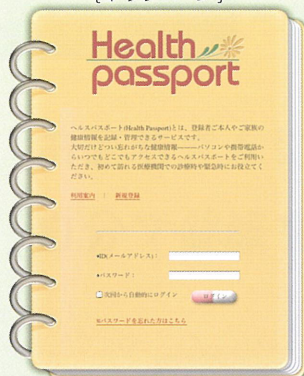
健康情報の登録  
プロフィールを登録  
したご家族の健康情  
報を登録します。



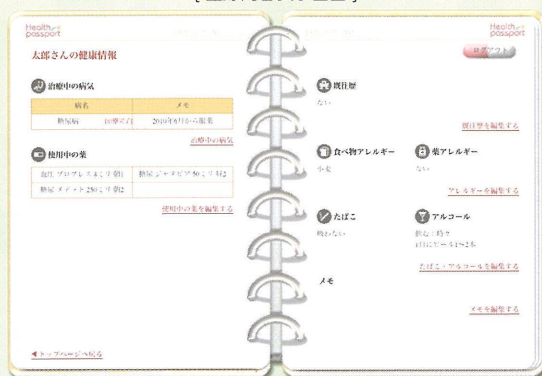


**パソコン版 URL** [http://h-aid.jp/hp\\_pc](http://h-aid.jp/hp_pc)

[ トップページ ]



[ 登録内容表示画面 ]



※パソコン版に操作方法の詳しい説明が掲載されています。



**携帯版 URL** <http://h-aid.jp/hp>

[ ログイン画面 ]

**Health passport**

■新規登録

簡単ログイン

■ログイン

ID(メールアドレス)

パスワード

ログイン

■パスワードを忘れた方

[ トップページ ]

**Health passport**

■家族情報の新規登録

■登録内容を見る 太郎

ログアウト

■退会する

[ 健康情報登録画面 ]

**Health passport**

健康情報登録

■太郎さんの健康情報を登録します。

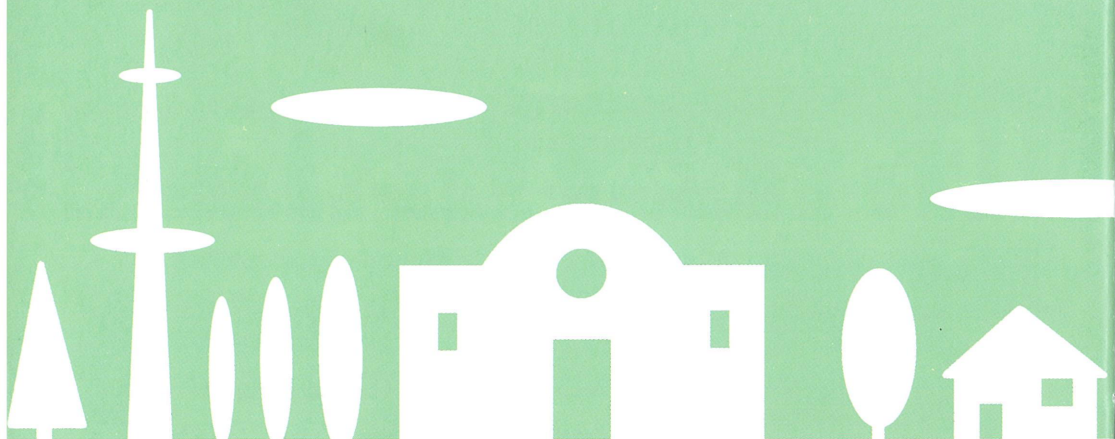
1. 現在治療中の病気
2. 既往歴
3. アレルギー(食物・薬)
4. たばこ、アルコール

トップページへ

※携帯の対応機種の場合、右記の QR コードから URL を取得できます。



健康情報自己管理ツール「ヘルスパスポート」は、厚生労働省認定 認定個人情報保護団体 医療ネットワーク支援センターが企画・運営いたします。現行版は、無料ご利用いただけます。



## ■ 発 行

厚生労働省認定 認定個人情報保護団体

内閣府認証 特定非営利活動法人

医療ネットワーク支援センター

<http://www.medical-bank.org/>

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

暮らし復興支援ハートネットプロジェクト

<http://h-aid.jp/>

## ■ 協 力

京都大学大学院医学研究科 健康情報学分野

健康情報ネットワーク研究会

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業の助成金で作成いたしました。

2012 年 6 月発行