

# Power Your Inner RA Voice

A guide to making the most of your visit and not settling for "good enough"

## お医者さんに本音で伝えよう、あなたの関節リウマチのこと

通院時にお医者さんと本音で話し合うことが、あなたの治療の未来を変えるきっかけになるかもしれません。

関節リウマチの治療には定期的な通院・診察が必要ですが、その際にお医者さんとのようにコミュニケーションをとるということは、よりよく治療を進めていくための重要なポイントとなります。診察時にお医者さんと円滑にコミュニケーションをとり、信頼関係を築くために、このガイドで紹介する以下の5つのステップをよく理解して、診察の準備を行いましょう。

監修：埼玉医科大学総合医療センター リウマチ・膠原病内科 教授 天野宏一先生



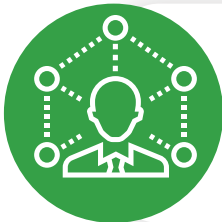
### 通院を「お医者さんの診察を受けるだけ」ではなく「自分からもお医者さんに伝えたいことを話す」ための時間と考えてみましょう

関節リウマチの診察は、あなたと同じ立場で関節リウマチの疾患管理を支援してくれる「仲間」との対話の時間と考えましょう。



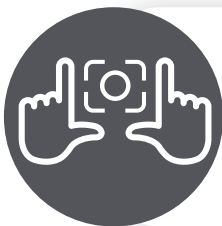
### 質問内容をあらかじめ考えて、聞きたい順に優先順位を決めておきましょう

診察時間は、限られています。その、限られた時間を最大限に有効活用するためにも、事前に自分の関節リウマチの症状について整理し、質問を準備しておくことが大切です。質問の優先順位も考えておくようにしましょう。



### 自分の症状を一番よく知っているのは自分自身

お医者さんは関節リウマチ治療の専門家ですが、あなたのからだの変化や症状を一番よく知っているのはあなた自身です。自分が立てた治療目標を達成できているか、あるいはできていないかもあなた自身が分かっているはずです。診察のときには、自分が感じた変化や最近の症状について正直に話し、お医者さんの意見を求めるようにしましょう。



### 関節リウマチの症状の変化や現状を、はっきりと、正直に伝えてください

お医者さんから「調子はいかがですか？」と尋ねられたら、「いいです」または「大丈夫です」と言うだけではなく、痛い関節の部位などより具体的に伝えるようにしましょう。「本当に大丈夫かしら?」「症状を見て見ぬふりしているだけでは?」とあなた自身に問いかけてみてください。



### 関節リウマチの治療や日常生活について、目標を立てることが大切です

関節リウマチの診察の際、お医者さんと一緒に日常生活の目標を設定し、それがどのくらい達成されているか評価することは、診察の時にやるべき最も重要なことのひとつです。具体的に、治療をしてから何ができるようになったのか、何が良くなったのか、などを、主治医に伝えるようにしましょう。

# Power Your Inner RA Voice

関節リウマチに関する質問や、お医者さんと共有しておきたいこと、たとえば目標や改善したことなどについてまとめるために、以下のようなポイントについて考え、書き出してみましょう。



## 質問

尋ねておきたい重要な質問は、診察前にあらかじめ準備しておくことが大切です。以下に具体的な質問の例を挙げますので、これらを参考に準備しておきましょう。

- 今後、どんな治療が考えられますか？
- 関節リウマチ治療による日常生活への影響は？
- 関節リウマチの治療中に、妊娠を望む場合はどうすればよいですか？

### Next Steps

関節リウマチでは治療を継続して、症状を適切にマネジメントしていくことが重要になります。そのためには、治療の目標を立てて、改善したことを確認し、治療の成果を確認することも、前向きに治療を続けていくための一つの有効な方法です。



## 目標

関節リウマチの症状を適切にマネジメントするために、目標を立ててみましょう。主観的な目標ではなく客観的に評価できる明確な目標がよいでしょう。目標を決めたら、それに向かって一緒に進んでいく方法をお医者さんと話し合ってみましょう。具体的には、以下のような流れで目標を目指します。

- 「うまく髪をブラッシングしたい」「孫を自分の手で抱っこしたい」など明確な目標を立てる。
- 目標が達成できているかを自分で定期的に確認して、お医者さんにも報告してみましょう。

例：「～ができるようになりたいです」など。



## 改善したこと

関節リウマチの治療目標にどのくらい近づいたかを評価するために「改善したこと」を考えてみましょう。具体的に、以下のような項目について考え、お医者さんに伝えてみましょう。

- 関節リウマチの症状が改善したのであれば、どんな症状が改善しましたか？
- 前回の診察以降、関節リウマチの症状が改善したことで、日常の中でできるようになった作業はありますか？それはどのような作業ですか？

例：「前回の診察以降・・・の症状が落ち着いたことで、・・・ができるようになりました。」など

### 一回の診察で全ての質問に答えがでていなくても大丈夫です！

関節リウマチの治療は、お医者さんだけでなく、看護師や薬剤師、理学療法士など、さまざまな医療従事者が関わっています。もっと関節リウマチについての情報を知りたい場合や、支援が必要だと感じる場合は、お医者さんだけでなくそういった医療従事者の力も借りるとよいでしょう。

次回の予約日：                      年                      月                      日

