

## 【東京】「医者はおせっかいすぎるくらいがいい」熱意の診療で糖尿病の管理奏功-岡本亜紀・岡本内科クリニック院長に聞く◆Vol.2

2022年1月21日（金）配信 m3.com地域版

看護師と管理栄養士の全員が糖尿病療養指導士の資格を持ち、患者の診療的な問い合わせに答えられるよう看護師などが受付を兼任。初診時には必ず問診前に1時間のヒアリングを行う——。糖尿病の重症化予防に向けてさまざまな取り組みを行う「岡本内科クリニック」の岡本亜紀院長。患者のHbA1cが約7%に抑えられるなど成果を出しているが、その肝は岡本院長の熱意の診療にあった。「医者はおせっかいすぎるくらいがちょうどいい」と話す真意は。（2021年11月14日インタビュー、計2回連載の2回目）

▼第1回はこちら

——岡本内科クリニックには糖尿病専門医など非常勤医師が6人います。非常勤医の多さも生活習慣病の管理に有効に働いているのでしょうか。

患者さんを複数の医師で支えている点で有効と言えると思います。一人の医師だけで診ていると知らず知らずのうちその人の診療に関する癖が反映される恐れがあるので、初診時には私が必ず診て、以降も2、3回に1度は私が診療しますが、合間に他の医師も診るようにしています。当院の医師は多くが20年以上のキャリアがあるベテランですから、私では気付かなかった部分に他の医師が光を当ててくれ、治療効果が高まることもあるのです。医師は万能ではありません。一人の能力を過信しないことも心がけていますね。



岡本亜紀氏（本人提供）

——院内処方を行っているそうですが、これは珍しいですね。過去に取材した開業医は「採算が取れない」と話していました。

糖尿病と高血圧症の薬については院内処方を行っています。他院で生活習慣病の治療を中断した人の中には、「薬局に行くのが面倒くさい」ことを理由に挙げる人もおり、中には薬局に行かないまま処方箋の有効期限が切れてしまう人もいます。その点、院内処方にすれば外の薬局に行き、そこで待つ必要がなくなります。また、院内処方では院外処方の場合にかかる調剤薬局への手数料がないので、患者さんが払う薬代が下がります。経済的にも患者さんにはメリットがあるわけです。

言われた通り、院内処方は設備費や人件費がかかるのでクリニックにとって採算性は低いのですが、当院では患者さんの利便性を高め、治療中断を減らしたい思いがあるので開業時からこの体制を継続しています。

——糖尿病の重症化予防を図るため、合理的かつ良心的な取り組みをいろいろと行っている印象を受けました。先生ご自身は患者と接する際にどんなことを心がけていますか。

糖尿病の治療は患者さんの主体性が問われますから、いかにして患者さんの治療意欲を高い状態で維持していくかが重要です。そのために医師としては、「共感を示して患者さんの気持ちに寄り添うこと」「治療方針を明確にお伝えすること」を心がけています。

糖尿病は症状がないまま進行していくのが特徴なので、患者さんの中には入院の一步手前の状態であるにもかかわらず、「症状はないし生活にも特に困っていない」といった、危機感の乏しい方が少なくありません。そんなときでも「確かにそうですよね。そう思うのも仕方ないですね」と相手を理解しようとする言葉を投げかけ、そのうえで、「でもね、糖尿病はサイレントキラーと言ってね…」と医学的な危険性を伝えます。このときは「あなたを良くしたい」という医師としての気持ちを込めることを大切にしています。

治療方針を明確に伝えることも重要です。長期的に治療が必要な糖尿病の場合、患者さんが「漫然と治療を続けているものの自分の体のことはよく分からない」状況に陥ったり、「薬は毎回同じだし、この先生は自分に向き合ってくれているのか」と疑問に思ったりする可能性があります。そして、「別にこの医療機関じゃなくてもいいか…」と通院を止めてしまうことがあります。

私は、どんな考えでその薬を出しているのかを伝え、今後の展望を必ず語るようにしています。例えば、「あなたの体重があと3キログラム落ちたら3種類ある薬のうちこの一つを減らしたい」といったことです。また、食事療法や運動療法などについても学んだ知識をフィードバックして、折々に「こんな情報もありますよ」と話題提供をするよう心がけています。その結果、「この医師は本当に自分のことをよく考えてくれる。そして、しっかりとビジョンを示してくれる」と患者さんに思われるようになれば、治療への意欲も高まりやすくなるでしょう。

#### ——熱心に取り組まれているんですね。医師も根気が要りそうです。

「医者はおせっかいすぎるくらいがちょうどいい」が私のモットーです。現在、生活習慣病の治療では「目標が達成されていないにもかかわらず、治療が適切に強化されていない状態」を意味する「クリニカルイナーシャ（臨床的惰性）」が問題になっており、医師の診療姿勢が問われています。

「こちらがいくら説明しても患者は理解してくれないもの」と医師が決めつけ、患者さんの状態が改善していないものの詳しい説明をせずに「はい、頑張ってくださいね」と言って帰ってしまう、それで何年もコントロールが悪い状態が続いてしまう、ということがあります。確かに医師として根気が必要なときは少なくありませんが、私は自分にも患者さんにも限界をつくりたくはありません。「患者さんが理解・納得するまでとことん説明する」が信条です。

#### ——そうした診療を続けている結果、数字としても成果が出ていると。

はい。開院して16年が経ちますが、当院の患者さんは血糖コントロールの良い人が多く、平均すると過去1～2カ月間の平均血糖値を示すHbA1cは7%ほどです。5%前後が病気ではない「正常」と考えられるなかで、糖尿病であっても7%ほどに抑えられているのは評価に値するものだと考えています。開業時に掲げた重症化予防を叶えられている手応えがありますね。

経営状況も良好で、当院は広告を全く打っていませんが、クチコミで患者さんが訪れるため、年間で固定患者さんが100人ほど増え続けており、現在は1700人ほどに上ります。定期的に新規の患者さんが来院するうえ、治療中断が少ないことからこのような良好な状況を保っているのだと思います。

患者さんへの啓もうについては診療だけでなく、書籍の出版を通じても行っており、女性の生活習慣病に焦点を当てた『女性なら知っておきたい女性の糖尿病』や『女性なら知っておきたい脂質異常症』を出したほか、糖質オフのレシピ本『ラクやせレンチン！コンテナおかず』（いずれもPHP研究所）を監修しました。興味のある方は参考にしてください。

#### ◆岡本 亜紀（おかもと・あき）氏

同志社大学文学部心理学専攻卒。2000年に東京女子医科大学卒業後、東京女子医科大学糖尿病センターへ入局。2005年、糖尿病を中心に生活習慣病の治療を専門にする「岡本内科クリニック」を開院。2006年、東京女子医科大学臨床大学院を修了し、医学博士取得。同年、東京女子医科大学糖尿病センター助教に就任。日本糖尿病学会認定専門医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医など。監修・著書に『ラクやせレンチン！コンテナおかず』『女性なら知っておきたい女性の糖尿病』『女性なら知っておきたい脂質異常症』（いずれもPHP研究所）。

【取材・文＝医療ライター庄部勇太】

記事検索

ニュース・医療維新を検索

