

## 【東京】きっかけは“みのもんだ”、患者の心を動かす「行動変容外来」とは-横山啓太郎・慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長に聞く◆Vol.2

2021年12月17日（金）配信 m3.com地域版

東京慈恵会医科大学内科学講座の横山啓太郎教授は、同大分院の「慈恵医大晴海トリートメントクリニック」（中央区）で所長を務め、生活習慣病の患者向けに「行動変容外来」という専門外来を開いている。横山所長は「患者さんが変わるためにポジティブな経験をする場」と話すが、具体的にはどんなことを行っているのか。着想のきっかけは、テレビ番組のご意見番だったみのもんださんにあるというが――。（2021年10月4日インタビュー、計2回連載の2回目）

▼第1回はこちら

――横山所長は2016年、東京慈恵会医科大学附属病院に「行動変容外来」を開設し、現在は分院の慈恵医大晴海トリートメントクリニックで行っていると聞きます。インパクトのある名前ですが、これはどんな外来なのでしょう。

生活習慣病の患者さんの行動変容を目指す外来ですが、イメージしやすいよう伝えとすれば、患者さんが変わっていくために「患者さんに何かポジティブな経験をしてもらう外来」です。患者さんが診察室に入ってから出ていくまでの間に、医療や健康に関する有益なことを実感をもって得ている、そんな状態を目指すものですね。

例えば、喫煙習慣のある患者さんにただ「タバコは体に悪いですよ」と言ってもその人がタバコを止める可能性は低いでしょう。しかし、胸のCTを撮って「あなたの肺は今こうなっていますよ」と画像を見せながら説明したり、あるいは看護師に介入してもらって家族の存在などに触れてもらいながら対話を重ねていったりすれば意識や行動が変わるかもしれません。

患者さんの行動変容を促す際に大切なのは、その人にとって有効な伝え方を科学的な方法も駆使しながら把握し、患者さんが変わっていくための情報を継続して提供することだと私は考えています。



横山啓太郎氏（本人提供）

――具体的にはどんな流れで行動変容外来の診療は進んでいくのでしょうか。

大まかに言うと、（1）性格診断、（2）患者さんが望む未来像の共有、（3）これらの結果を踏まえた方策の提案――が柱になります。現在の医療は膨大なデータから抽出された平均値を参考にすることが多いですが、患者さんのライフスタイルや習慣が大きく関わる生活習慣病の診療に平均値を当てはめても適切な治療法は選択できません。患者さんそれぞれにカスタマイズされたアプローチが大切ですから、それを実現する手立ての一つとして、私は国際的に評価されている性格診断「NEO」を行っています。これは60の質問項目を設け、対象者を「神経症傾向」「外交性」「開放性」「調和性」「誠実性」の5つの観点から把握します。

また、医師の診察では病気のリスクに目を向けさせる発言が目立つように思いますが、私はそれよりもむしろ患者さんに「将来どうありたいか」を考えてもらい、それを実現していくためにどんな医療的プロセスをたどれば良いか

を提案する方が行動変容の可能性が高いと考えているので、「未来像の共有」も内容に組み込んでいます。そのうえで、患者さん個々に合った方策を伝えるようにしています。

ほかにも、今までに受けてきた医療への感想や過去に医師に言えなかったこと、生きがいや家庭・職場でのやりがい、家族への思いなどをヒアリングし、定期的に考えを聞いたり、タニタの運動機能分析装置「ザリッツ」などを使って患者さんの運動機能と筋肉の状態を評価し、要介護や寝たきりのリスクを確認したりします。これらを私と看護師とで協力しながら行っています。

#### ——性格診断や未来像の共有を診療に組み込み、システム化しているのは珍しいと思います。着想の経緯は？

きっかけは、当時50代のある男性患者さんから「診療は1分でいい」と言われたことです。その方とは当時3年になるお付き合いで、私なりにタバコを止めることや減量の大切さを伝えてきたつもりでした。しかし、その方は一向にタバコの本数を減らしてくれませんか、またダイエットにも取り組んでくれませんでした。「私の話は無駄なのか」と自問し、あるとき率直に聞いてみたのです。「診療時間を5分か1分か選べるとしたら、どちらが良いですか」と。

返答は「1分」。タバコと肥満のリスクはもう分かっているから、とのことでした。私はショックを受けましたが、続いて投げかけた質問の答えがアイデアが生まれる端緒になりました。「じゃあ、どんな話であれば5分聞く価値がありますか」と尋ねると、その方は「みのもんたが話すようなことなら聞いてもいい。面白いし、やってみたくなる」と言ったのです。

患者さんのお話を総合し、後でみのもんたさんの話しぶりを映像で確認して気付きました。「私たち医師は事実やリスクについて言及するけれど、みのもんたさんのように方策を伝えることはあまりしていないのではないか」。例えば、患者さんが受験生だとして、私たちはこれまで「英語は必須科目だから勉強しなさい」と言ってきましたが、ではどんなふうに英語を勉強すれば良いか伝えていなかったのではないかと思ったのです。以来、患者さんの心を動かすコミュニケーションとは何かを考え続け、診療で試行錯誤した末、行動変容外来の開設に至りました。

#### ——そんな経緯があったのですね。外来の開設から5年が経ちますが、現在の手応えは？

私の元には良い情報が集まりやすい可能性があることに留意しないといけません、全体的に患者さんの満足度が上がった印象です。例えば先述の患者さんは、外来を開設してからジョギングを始めて体重が落ち、1年後には脈拍が80台から60台に減少。心機能も向上したと考えられます。こういった良い変化は主治医が変わったことによるのではなく、行動変容外来で行っている診療内容を実践した結果です。

また、この外来は患者さんへのヒアリングや対話などを行う看護師の存在も大きいので、スタッフのやりがい創出にも寄与しているのではないのでしょうか。

#### ——最後に、今後の展望をお聞かせください。

行動変容外来の「定型化」「オンライン化」「自由診療化」の可能性を考えていきたいですね。定型化に関しては他の医師でも実践できるようにしたい思いからで、現在は試験的に先述の3本柱を含めた5回の診療を一つのパッケージにして提供しており、患者さんの反応や効果を確認しているところです。オンライン化も将来的には考えられることで、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行によって医療機関がオンライン診療を行いやすくなりましたし、今後も制度は変更されていくでしょう。もし行動変容外来をオンラインで行えるようになれば患者さんの利便性は高まります。また、現在は保険内で診療を行っていますが、内容やオプション、値段設定によっては自由診療で行うことも将来的な選択肢の一つだと思います。

行動変容外来と関係する活動として、当院では患者さんの人生をデザインするための人間ドック「ライフデザインドック」を行ってきました。現在はCOVID-19に伴う発熱外来の運営のために中止していますが、COVID-19の状況によっては再開を検討していく必要があります。また、2022年度からは低線量CTを用いた肺がん検診やAIを活用するCT診断を始めます。

今後も、「患者さんが本当に欲していることは何か」を考えながら自らの診療やクリニックを進化させていきたいです。

#### ◆横山 啓太郎（よこやま・けいたろう）氏

1985年東京慈恵会医科大学卒。国立病院医療センターで内科研修後、同大第二内科、虎の門病院腎センター勤務を経て、同大内科学講座（腎臓・高血圧内科）講師、准教授、教授。2016年に「行動変容外来」を開設し、2019年に大学が運営する慈恵医大晴海トリートメントクリニックの所長に。2021年8月には同大大学院健康科学講座の教授に就任した。日本内科学会認定医・総合内科専門医、日本腎臓学会専門医、日本透析医学会指導医。

記事検索

ニュース・医療維新を検索

