

# 生きるということは**選択**の連続

どんな治療をする？

体にいいものを食べる？  
食べたいものを食べる？

進学する？  
しない？

就職する？しない？  
仕事を続ける？  
休職する？

減塩は  
ほどほどにする？  
徹底的にする？

心の平穏を保つ  
ことを優先して

悩みを家族や医療者に  
打ち明ける？

選ぶことを  
後回しにする  
ことがあっても  
いい

家族に自分の  
希望を  
共有する？

セカンド  
オピニオンを  
利用する？

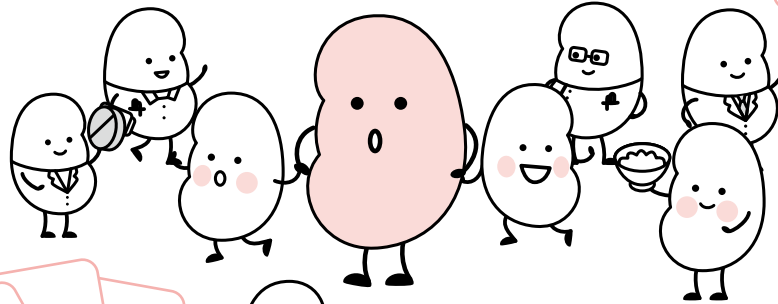
病気の情報収集は  
本を読む？  
インターネットで調べる？

専門家や身近な人の支えと、

**あなた自身の選択と決断が**  
あなたの生活を形作っています。

この先の治療について  
調べてみる？  
主治医に聞いてみる？

選ぶことを重荷に  
感じるなら無理をしない



薬剤師に  
薬の疑問を  
ぶつけてみる？

運動を取り入れる？  
どんな運動をする？

職場や学校で  
カミングアウト  
する？しない？

恋愛・結婚  
する？しない？

弱音を吐く？  
我慢する？

外食は  
する？しない？  
どこで何を食べる？

周りの人に  
意見や助言を  
求めつつ

同じ病気の  
仲間や友達を作る？

選べないことが  
あってもいい

子供を  
持つ？  
持たない？

旅行を楽しむ？  
行くのをやめておく？

飲み会には  
参加する？

「選ばなきゃ」では  
なくて「選べる」  
と考える

禁煙する？  
たばこを減らす？

趣味は  
続ける？

今日は静かに  
落ち着いて過ごす？  
楽しく過ごす？

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# あなたの選択を助けるしくみ

## セカンドオピニオン

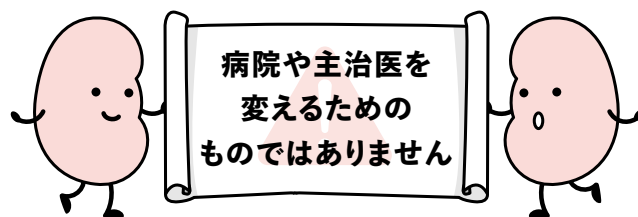
診断や治療方針について理解を深め納得するために、主治医以外の医師からの「第2の意見」を求めることができる患者の手段です。

### セカンドオピニオンの目的

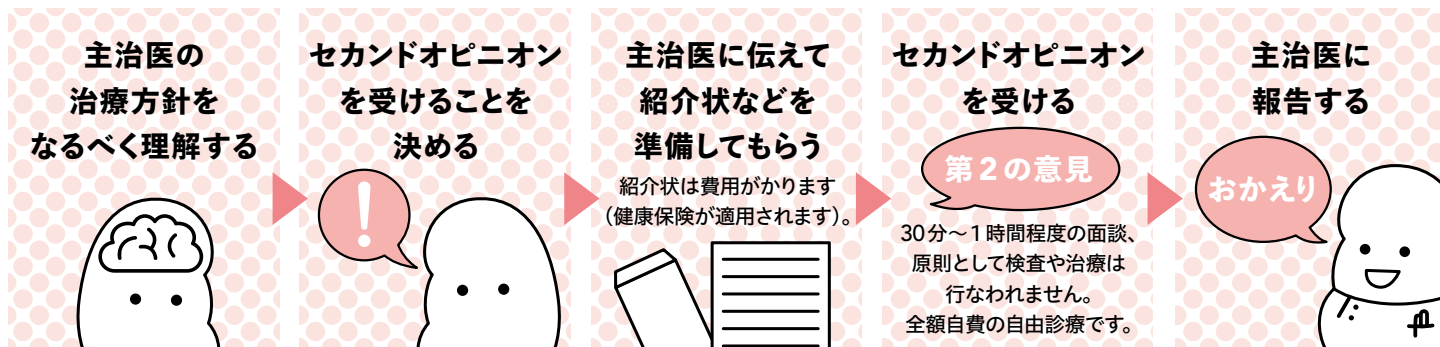
主治医（ファーストオピニオン）とは別の医師の「第2の意見」を求めて、主治医の診断や治療方針が適切かどうかを確認し、不安や迷いに踏み切りをつけ、より納得して治療を受けるためのものです。腎臓病では、原因が分からないことがあったり、治療の選択肢が複数あったり、病気が進んで透析などの治療を検討するタイミングなどに、セカンドオピニオンを検討することが多いようです。

### セカンドオピニオンへの誤解

セカンドオピニオンは「転院」あるいは「主治医を変える」ことではありません。また、診断や治療に納得がいかに複数回の医療機関を渡り歩く「ドクターショッピング」でもありません。

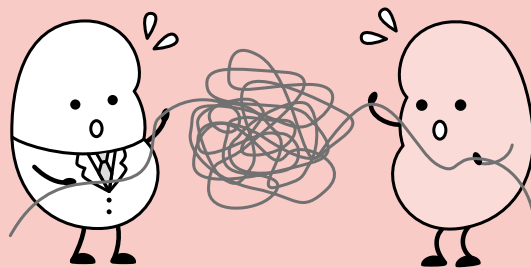


### セカンドオピニオンの流れ



### 不安の原因はコミュニケーション不足かも

セカンドオピニオンを受ける前に、どこに疑問や不安を感じているのか、具体的に何についての意見が欲しいのかなどを整理して、主治医に話してみてください。コミュニケーション不足から生じた疑問や不安であれば、この段階でそれらは解消され、セカンドオピニオンは必要がないかもしれません。



監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長