

# BATHE法/Positive BATHE法 による治療的対話のコツ



寺本敬一 (京都家庭医療学センター (KCFM) / 公益社団法人京都保健会ふくちやま協立診療所所長)

本コンテンツはハイブリッド版です。PDFだけでなくスマホ等でも読みやすいHTML版も併せてご利用いただけます。

▶ HTML版のご利用に当たっては、PDFデータダウンロード後に弊社よりメールにてお知らせするシリアルナンバーが必要です。

▶ シリアルナンバー付きのメールはご購入から3営業日以内にお送り致します。

▶ 弊社サイトでの無料会員登録後、シリアルナンバーを入力することでHTML版をご利用いただけます。登録手続きの詳細は <https://www.jmedj.co.jp/page/resistration01/> をご参照ください。

▶ 登録手続

1. BATHE法, Positive BATHE法との出会い ————— p2
2. 外来診療を楽しんでいますか？  
—— 外来診療の目標を再確認しよう ————— p4
3. BATHE法の内容説明と実践 ————— p6
4. Positive BATHE法の内容説明と実践 ————— p12
5. 話し続ける患者さんへの対応 ————— p16
6. 有効活用で楽しい外来診療を ————— p17
7. 外来での実践例—— 模擬患者①～⑤ ————— p19
  - ① ストレスを訴える患者さん
  - ② サラッとした訴えの患者さん
  - ③ 安定した慢性疾患の患者さん
  - ④ うつ病回復期の患者さん
  - ⑤ 話し続ける患者さん

▶ 販売サイトはこちら

日本医事新報社では、Webオリジナルコンテンツを制作・販売しています。

▶ Webコンテンツ一覧

# 1. BATHE法, Positive BATHE法との出会い

---

筆者が生まれ育ったのは、京都府北部の医療過疎地域でした。当時、「悪徳医師」「医療不信」のニュースがよく流れていたことを覚えています。また「3時間待ちの3分診療」「医者は話を聞いてくれない」とも、よく言われていました。だからこそ、地域医療の現場で、患者さんの話をしっかり聞いて、患者さんを全人的に理解した上で治療を行う医師になりたいと思いました。

患者さんの話をしっかり聞く外来診療をめざしていましたが、患者さんの話をしっかり聞こうとすると1人ひとりの診療時間が長くなってしまい、待ち時間も当然長くなってしまいます。反対に、待ち時間を短くしようとあっさりした対応をすると、待ち時間は確かに短くなりますが、患者さんは言いたげなところで話を切り上げるので、筆者自身もモヤモヤしてしまい、医学的にも十分な診療ができていいのか不安でもありました。

医師になってから2年目に「家庭医療」と出会い、「患者中心の医療」<sup>1)~3)</sup>を知り、自分のめざす医療が、海外では既に体系化されていることに衝撃を受けました。

患者さんの訴えに関して、病歴、身体所見、諸検査などから医学的な疾患だけでなく、NBM (narrative based medicine) で illness (病い体験) を情報収集、分析して、1人の集合体として統合する。背景情報をふまえて患者さんを全人的に理解し、問題点を同定し、優先順位をつける。また、共通した目標、それを達成するための役割分担を相談する。患者-医師関係を構築し、いつでも予防的介入を行う—これらの行動を現実落とし込む「患者中心の医療」で、個々の患者さんが求めていることをかなり把握した上でメリハリあるマネジメントを行うことができ、時間を短縮しつつ、満足度の高い診療を提供できるようになりました。

それでも日常診療では、生活上のストレスを抱えている患者さん、テレビや小説顔負けのドラマティックで壮絶な経験をしている患者さんに出会

うことがあります。そのようなドラマがあったとき、外来診療時間が長くなり、他の患者さんの待ち時間がとても長くなってしまふことがたまに起きてしまいます。そんなジレンマを抱えていたときに、『15分間の問診技法』<sup>4)</sup>でBATHE法(図1)に出会うことができました。

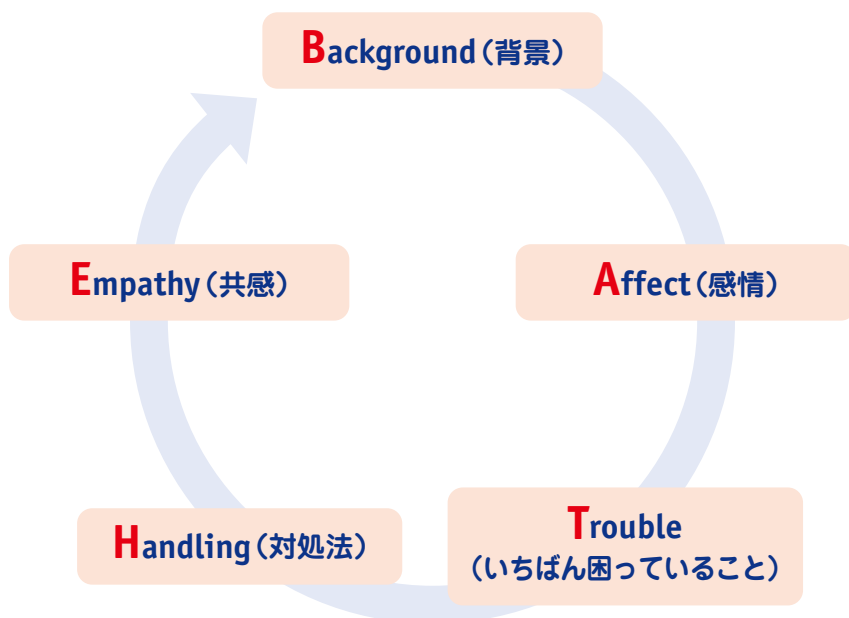


図1 BATHE法

BATHE法を適用することで心理社会的問題のスクリーニングができ、ストレスを抱える患者さんの気持ちも短時間で楽にしやすくなります。また、新たに開発されたPositive BATHE法(図2)<sup>5)6)</sup>を適用することで、これまでの外来診療では知りえなかった患者さんの側面や強みを知る機会となり、健康かつ幸せに過ごしていくためのお手伝いができ、医療者自身もやりがいを感じて幸せになることができます。

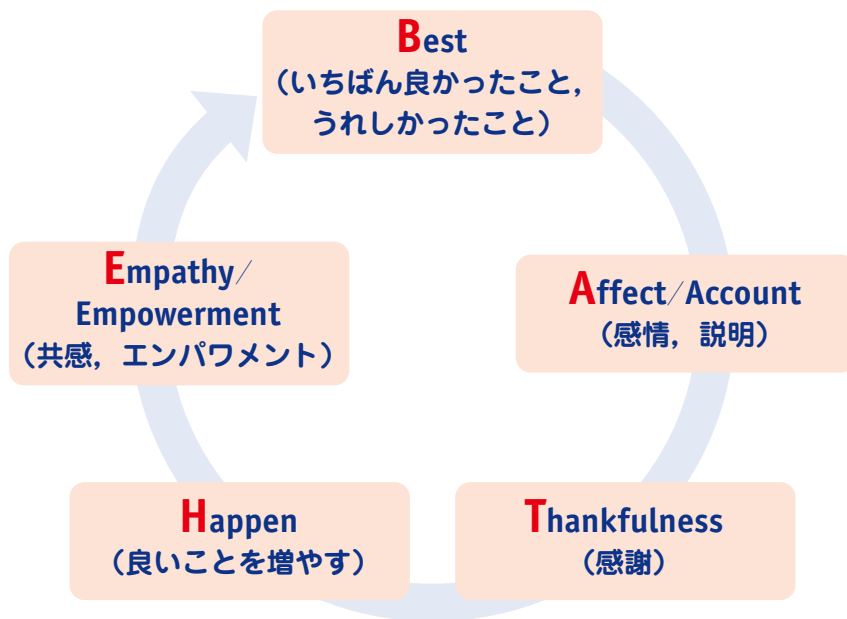


図2 Positive BATHE法

日常の多少忙しい外来診療でBATHE法，Positive BATHE法を実践してきた筆者の経験から，実際の外来診療で役に立つコツをご紹介しますと思います。

## 2. 外来診療を楽しんでいますか？ ——外来診療の目標を再確認しよう

忙しい外来診療で，患者さんをこなす，あるいはさばくことになっていませんか？ 経営的側面から，多数の患者さんを決められた時間内で診療することが求められることも多いかと思います。それもそのはず，経済協力開発機構 (Organisation for Economic Co-operation and Development: OECD) のデータ<sup>7)</sup>によると，人口1000人当たりの日本の医師数は2.5人です。これはOECD平均である3.5人と比べて少なく，OECD諸国の中では6番目に少ない数字です。さらに，日本国内でも都道府県格差，さらに同じ都道府県内でも医師偏在があり，地域医療の現場では慢性的な医師不足が続いています。

初診外来では，病歴，生活歴，情報収集を行い，診断・治療を行います。しかし，たとえば複数医師体制の病院の外来診療では，定期的に通院して

いる患者さんのことを十分に把握できないまま、その場限りの診療になってしまうことが往々にしてあります。致命的な疾患を見落とさないようにすることが最優先で、状態が安定していたら内服治療を継続処方して終了し、「はい次の患者さん」となってしまいうこともあられるかもしれません。

複数の国での研究によると、プライマリケア外来の患者さんでストレスを持っている人は29～31%，うつ病が25～47%，不安が32～47%，睡眠障害が34～36%<sup>8)</sup>ということです。プライマリケアで少なくとも1つの身体化障害を訴える頻度は、26.2～34.8%とする報告もあります<sup>9)</sup>。

かかりつけ医としては、患者さんの最善を願い、幸せに過ごせるよう医療面から支援できることを行います。そのためにはやはり、患者さんがどんな人でどんな病気があるのかなど、生活背景を含めて患者さんのことをしっかり知ることによって初めて、予防も含めたかかりつけ医機能が発揮できると思います。かかりつけの患者さんが、適応障害やうつ病の状態にまではなっていないもののストレスを抱え精神的にやや落ち込みがみられた場合、継続してサポートできるとよいと思います。

「患者さんのやや後方で伴走するイメージ」で、外来主治医としてそのようなかかりつけ医機能を果たし、数々のイベントに喜んだり、悲しんだり、辛い経験を一緒に乗り越える支援ができたときはとてもやりがいを感じることができ、医師という仕事をして本当によかったと実感することができますし、忙しさのあまりバーンアウトすることも防げると思います。

### 3. BATHE法の内容説明と実践

---

BATHE法(図1)<sup>5)6)</sup>とは、**B**ackground(背景)、**A**ffect(感情)、**T**rouble(いちばん困っていること)、**H**andling(対処法)、**E**mpathy(共感)の頭文字の語呂合わせで、順に聞いていきます。日常臨床上、非常に効率的かつ効果的な治療的対話術です。短時間で心理社会的な問題をスクリーニングしながら、感情的な問題にも対処でき、患者満足度を向上させることができます。臨床医も時間を有効に使えますし、良い介入ができることでやりがいも高まります。身体化症状の固定化を早期から防ぐ効果も期待されます。

BATHE法でポイントになる質問は、Trouble(いちばん困っていること)です。Trouble(いちばん困っていること)を患者さん自身に考えてもらうことで、いくつもある問題の中で、焦点が定まりやすくなります。その上で、患者さんが行ってきた、または考えるHandling(対処法)に担当医が共感を示し、支持する(認める)ことで患者さんが救われます。

BATHE法の有用性に関するエビデンス<sup>7)</sup>も蓄積されつつあります。心理社会的・精神的な問題があるとき、初診時に特に効果的です。“The Fifteen Minute Hour:Efficient and Effective Patient-Centered Consultation Skills”<sup>5)</sup>や邦訳の『外来診療によく効くBATHE法』<sup>6)</sup>で詳しく紹介されており、家庭医や多忙な一般内科外来を担当している医療者であれば、一読されることを強くお勧めします。

#### (1) BATHE法の例

BATHE法の具体的な質問・声かけ例は以下の通りです。