

た だ い ま 登 壇 中 ！

 **Dr's Prime** Academia

すべての
主訴に
使える！

問診

フローチャート

— **PODCAST法** 小林堯広

防衛医科大学校病院 総合臨床部

中外医学社

はじめに

「OPQRST だけじゃ、病歴聴取なんて全然できないじゃないか！」

医学部4年生の共用試験（通称 OSCE）を受験したときに私が感じたことです。OSCE の試験対策症例の模範解答をみたときに驚きました。たしか片頭痛の症例だったと記憶していますが、採点項目に頭痛の持続時間や過去の類似のエピソードの有無などが含まれていたのです。しかし、これらは OPQRST には明記されておらず、Time Course（時間経過）に含まれているとだけ教わりました。「こんな抽象的な説明じゃ、本番で再現できない！」と焦ったことを覚えています。

その後、「もっと効率よく網羅的に病歴を取りたい」、「大学の定期試験や国家試験対策だけで満足するのは何か違う」と思い、大学から飛び出して、医学生向けの勉強会に出席するようになりました。そこでは、臨床推論をいかに適切に行うかのセミナーが多数開催されており、疑う疾患の可能性を上下させる特異的な所見を理解することの重要性を学びました。そしてそこでも「Time Course がとにかく大事」という言葉に何度も出会いました。しかし「Time Course って何を聞けばいいの？」という疑問の解決には至りませんでした。

それから、臨床推論に関する書籍を読み漁り、主訴ごとに型を作ればよいと考えて、自分なりに大量の型を作りました。しかし、型を作って覚える方法は、脳に対する負担がとて大きく、作った直後や試験前には有効であるものの、気がつくとどんどん忘れていってしまうことに気付きました。

そして、「全ての主訴に使える病歴聴取の型はないのだろうか」と漠然と考えながら、医師になりました。外来診療を続ける過程で、時間経過の把握に経過図を使うようになり、患者さんと一緒に図を書くことで、より正確な Time Course の描写が可能になることに気づきました。そして Time Course の構成成分を書き出して、図式化に必要な因子を抽出し、全ての主訴に使える網羅的な病歴聴取の型を作り出し、それをアルファベットの頭文字にして覚えていました。

その頃、ドクターズプライムという会社がオンライン勉強会の講師を募集しており、「病歴聴取の講演なら自分にもできる」と思い立って、卒後6年目に過ぎない私が立候補したところ、無事に講演の機会をいただきました。自信を持って講演に臨んだものの、優しいオーディエンスのコメントの中に、「このゴロじゃ覚えにくい」という大変貴重な意見が含まれていることに気づきました。「覚えやすくなければゴロとは呼べない」と、ハッとさせられたのを鮮明に覚えています。

誰もが覚えやすいゴロはないかと考えながら数ヶ月が過ぎましたが、なかなかよいものが浮かびません。そんな最中にポッドキャストで医学論文のアップデート情報を流し聞きしていたとき、「ポッドキャスト？ PODCAST？ これは！」とひらめいて並べてみたところ、「PODCAST」というゴロで Time Course が網羅できることに気づいたのです。

こうして、自分の長年の悩みと、ドクターズブライムのオンライン講演会、オーディエンスからの貴重な意見が合わさって、「PODCAST 法」は誕生しました。

「PODCAST 法」は、従来の OPQRST や、疾患ごとに病歴の型を覚えるアプローチとは異なり、痛みの主訴だけでなく、全ての主訴で Time Course を具体化することができます。さらに、アルファベットから単語を想起するのも容易なので、医師のみならず、医学生や、医師以外の医療従事者の方にも簡単に使えるゴロになっています。

本書では、この「PODCAST 法」に基づいて、頻繁に遭遇する主訴をどのように問診で紐解いていくか、どのような流れで問診すればスムーズに診断に至るかを、フローチャートでまとめました。そして、みやすいように図表をふんだんに取り入れています。各章の冒頭をみるだけで、フローチャートと病歴聴取での重要点がわかるように構成しました。最初はフローチャートと図表をみて、興味があるところを読むだけでも十分な学習効果が得られます。

本書はプライマリケア（総合診療・家庭医療）に関わる医師、若手医師、研修医、医学生、病歴聴取をすることがある全ての医療従事者の皆さんを対象としています。「PODCAST 法」を使った網羅的な病歴聴取をぜひ体験してみてください！

最後に、私に成長のきっかけを与えてくださった全ての先生方、職場の皆さん、そして、いつも私を支え、フローチャート化のアドバイスをくれた妻と、執筆を応援してくれた2人の息子たちに感謝したいと思います。

2023年9月

小林堯広

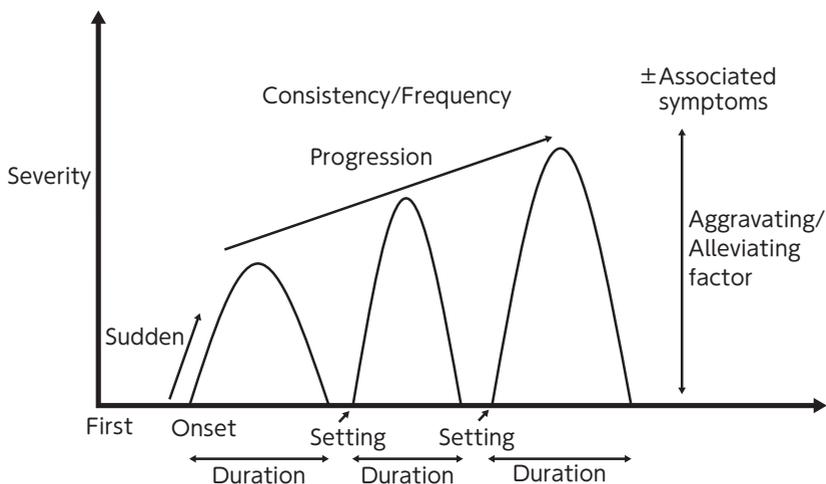
巻頭まとめ

- 診療の現場でパッとみられるように、PODCAST法の基本形と模式図、各論で述べる主訴のフローチャートを巻頭にまとめました。
- 具体的な解説は、それぞれの本文を参照してください。

【現病歴聴取の新しい基本型～ PODCAST法】

頭文字	内容	
P	Progression	進行（良く/悪くなっている）
O	Onset (Sudden/First)	発症様式 (突然/初めてかどうか)
D	Duration	持続時間
C	Consistency/Frequency	持続性/間欠性
A	Aggravating/Alleviating factor Associated symptoms	増悪寛解因子 関連症状
S	Setting/Severity	発症した状況（場所）/ 重症度
T	Timing/Trigger	発症したタイミング（時間）/ 発症のきっかけ（トリガー）

【PODCAST法の模式図】



1

現病歴の構成成分

OPQRST で本当に十分か



結論から先に

- 現病歴の聴取においては、時間経過（Time course）が重要である
- OPQRST だけでは Time course の把握が十分にできない
- OPQRST は、痛みの構成成分に偏っている

最初に

本書では、現病歴を把握するための基本の型（これを「基本型」と呼ぶこととします）を全ての主訴にあてはめて、効率的な病歴聴取ができるようになることを目標としています。全てに応用が効く「基本型」をお伝えする前に、まずは皆さんがご存知の OPQRST について検討し、なぜ新しい「基本型」が必要なのかを考えていきましょう。

▶ 1. OPQRST とその限界

病歴聴取を行う際、誰もが最初に習うのが OPQRST だと思います。病院実習が始まる前の臨床講義で医学生も必ず習うでしょう。OPQRST は、現病歴の構成成分を、英語の頭文字を並べた語呂合わせ（pneumonics）で表現したものです。

ここで大切なのは、OPQRST はあくまで現病歴の構成成分の「**一部**」を示したものであるということです。つまり、OPQRST だけで必要な情報が十分に得られるとは限りません。詳細は後ほど説明しますので、まずは OPQRST のそれぞれの構成成分をみていきましょう **表1**。

1

胸痛

chest pain

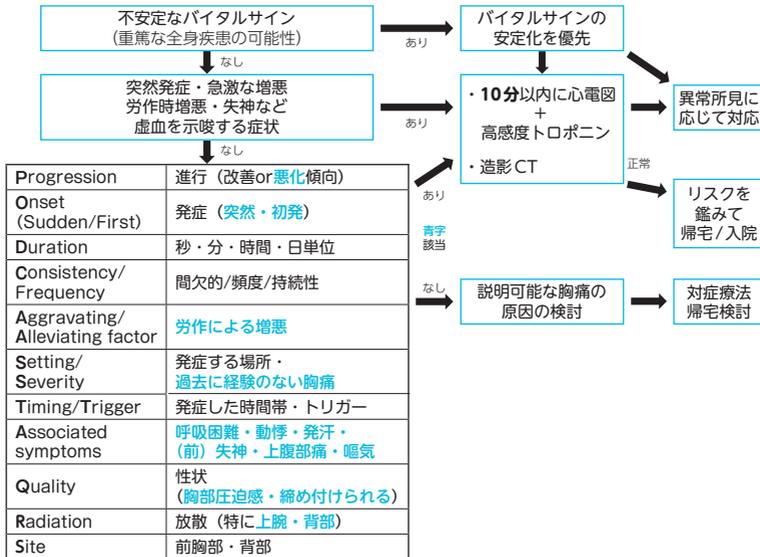


結論から先に

- 胸痛においても PODCAST 法による時間経過（Time course）確認が重要である
- 迅速な病歴聴取で致命的疾患らしさを想起する
- 胸から背中まで、解剖を想起する

図1

結論① 胸痛の問診フローチャート



J Cardiovasc Comput Tomogr. 2022; 16: 54-122¹⁾ を参考に作成

あとがき

この度は、中外医学社とドクターズプライムのコラボ企画「ただいま登壇中！ Dr.'s Prime Academia」シリーズの記念すべき第一回目として、小林堯広先生の単著書籍が出版されたことを弊社運営スタッフ一同、大変嬉しく思います。

小林先生は、弊社のオンライン勉強会プラットフォーム、Dr.'s Prime Academiaにて2022年3月に初登壇されました。弊社勉強会が本格的にリリースをする2022年7月より以前からご協力いただいております。初期の頃から現在までコラボ企画を含め30回以上のご登壇をいただいております。日頃、視聴者の先生方から「PODCASTのゴロ合わせは新鮮でわかりやすい」「PODCASTの勉強会を聞いて明日から実践してみたいと思いました」など、非常に満足度の高い感想をいただいております。Dr.'s Prime Academiaは、「明日使える知識がすぐそこに」をコンセプトに、日々、登壇医師の先生方に臨床に役立てる「リアル」な学びをお届けいただいておりますが、そのコンセプトに基づいた小林先生のご講演が、今回「書籍」という形になり、医師の方々がより身近に手にとり学べる機会ができました。当初は弊社としても書籍の出版に関わることは初めてで、出版の過程に多くのステップがあり大変新鮮な体験でした。書籍化までの約1年の道のりを歩めたのもひとえに、ご執筆された小林堯広先生のご尽力の賜物であり、また、出版をお引き受け下さった中外医学社の皆さまのおかげです。こうして一般の方の目に触れる形になり大変感慨深く感じています。

本書を通して若手医師、研修医、医学生、病歴聴取をすることがある全ての医療従事者の皆さまへ、PODCAST法を使った網羅的な病歴聴取が周知され、より多くの患者さんが救われる世界が広がることを願っております。今後ドクターズプライムシリーズが書籍化されていきます。皆様に学びを届けられるよう運営スタッフ一同ますます尽力して参ります。

Dr.'s Prime Academia 運営スタッフ一同