

### 第3章 海外で良い医療を受けるために

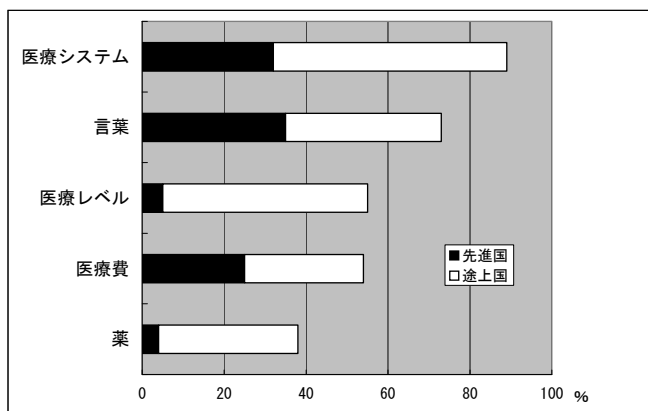
「海外ではお医者さんのお世話にならずに過ごしたい」とお考えの方も多いことでしょう。海外で健康に過ごせればそれにこしたことはありませんが、海外では日本での生活にも増して病気にかかりやすくなります。「病気になって、あわてて病院をさがしました」という話は、海外に滞在されている方からしばしば聞かれます。むしろ、海外では、日頃から健康を維持するため、積極的に医療施設を利用することをお勧めします。この章では、海外の医療施設を上手に利用するための方法について解説します。

なお、本章で述べる海外の医療は全般的なもので、各国の状況は資料編(3)を活用するなどし、それぞれの国の医療情報を参照してください。

#### 3. 1. なぜ海外の医療施設は利用しにくいのか

海外に滞在している日本人に「海外の医療に関する不満」を調査したことがあります(図3-1)。その結果によれば、一番多かったのは「医療システムに戸惑う」で、これは滞在先が先進国、途上国にかかわらず多いものでした。次が「言葉の問題」で、この不満も地域に関係なく見られました。三番目が「医療レベルに不安」で、そのほとんどは途上国に滞在する方々、四番目が「医療費が高い」で、これは主に先進国に滞在する方々から寄せられました。五番目が「薬が強い」となっています。こうした結果をもとに、海外の医療施設を受診する際の問題点を考えてみましょう。

図3-1 海外の医療に関する不満



(海外勤務健康管理センター受診者 189 名の調査・2002 年)

### 3.1.1. 医療システムの違い

日本の医療システムは世界でも特異なものです。長年このシステムに親しんできた日本人にとって、海外の医療システムというのは使いにくいと感じることが多いようです。

医療とはその国の文化を反映するもので、それぞれの国の医療システムは、その文化に基づいて形成されています。日本では、医は仁術という考えの下に医療システムが構築されてきました。かたや欧米諸国では、医は算術との考え方が強く、その考えに基づくシステムとなっています。欧米諸国の文化的影響を受けた途上国も、欧米のシステムに近いものです。

具体的にどこが違うかは、表3-1を参照ください。

表3-1 日本と海外の医療システムの違い

	日本	海外
基本的観念	医は仁術	医は算術
医師のシステム	均一	一般医と専門医
医療費のシステム	保険診療	自由診療
病院のシステム	ほとんどの医師は職員	医師は職員でないことが多い
予約制	予約以外でも診察	予約以外は診察しない

#### 3.1.1.1. 医師のシステム

海外の医師は、一般医と専門医に大きく分けられます。一般医とは全般的な診察をしてくれる医師で、内科はもちろんのこと小児科や簡単な外科の対応もしてくれます。専門医とは自分の専門とする分野の特別なトレーニングを受けた医師で、その分野を中心に診療を行っています。例えば、消化器の専門医、耳鼻科の専門医などがこれに該当します。

海外で医療施設を受診する際には、まず一般医の診察を受けるのが正式なルートです。そして、もし一般医に対応できない病気であれば、専門医に紹介されます。一般医の診察を受けてからでないと、専門医にかかれぬ国もありますが、専門医の診察を最初から受けられる国でも、まずは一般医の診察を受けてください。一般医は円滑に専門医の診察を受けるための交通整理的な役割も担っているのです。

#### 3.1.1.2. 医療費のシステム

日本には国民皆保険制度があるため、医療費はどの施設でも均一です。ところが、海外では自由診療となるため、医療費は施設により異なります。また、

医師によっても診察料に違いがあり、外国人には割り増し料金を請求する施設もあります。

### 3.1.1.3. 病院のシステム

日本の病院で診察してくれる医師は、ほとんどが病院の職員です。医師は直接に患者から料金を徴収せず、病院から給料を貰っています。一方、海外の病院の医師は、ほとんどが病院の職員ではありません。病院からスペースを借りて診療を行っているのです。これをオープンシステムと呼んでいます。このため、患者は病院の会計で施設使用料や検査代金を支払う上に、医師への診察料を支払うことになります。

また、医師が病院の職員ではないために、病院の窓口で「内科にかかりたい」と言うと、「どの医師にかかりたいですか？」と尋ねられます。医師を自分で選ぶのが、オープンシステムの原則です。

### 3.1.1.4. 予約制

日本でも最近は予約制をとる医療施設が増えてきましたが、海外ではほとんどの医療施設が初診から予約制をとっています。事前に電話などで、受診したい医師の予約をとるのが一般的です。このシステムは、短い待ち時間で十分な診察時間が提供される利点がありますが、カゼや腹痛で緊急に受診しようとしても、その日に診察してくれないという欠点もあります。このため緊急の場合は、病院の救急外来や地域の救急センターを受診することになります。

## 3.1.2. 言葉の問題

流暢に英語や現地の言語を話せる人でも、医療施設での会話は専門用語が多く、なかなか通じないことが多いようです。まして体調が悪い時、医師と上手にコミュニケーションをとるといのは、大変に難しいことなのです。このため「日本語を話す医師を紹介して欲しい」という依頼をよく受けますが、海外いたる所に日本語を話す医師がいるわけではありません。

英語による簡単な経過表や質問表を事前に用意し、積極的にコミュニケーションをとり、受診しましょう。(前掲表3-1参照)。

### 3.1.3. 医療レベルの不安

海外では、医療レベルに不安を抱かれる方も多いようです。確かに途上国では、医療従事者のレベルに問題のある医療施設も数多く存在します。しかし、日本人が滞在する大都市には、現地のお金持ちや外国人向けの医療施設が少なからず存在し、医療費は少々高額になりますが、一定のレベルの医療を受けることができます。

医療レベルへの不安は、その国の医療習慣を理解していない日本人側の誤解によることも多いようです。例えば、海外では日常の医療行為として、担当医

が別の医師の意見（セカンドオピニオン）の聴取を患者に奨めることがあります。これが日本人にしてみると「担当医は自分の病気の知識がない」と誤解してしまうことにもなります。

### 3. 2. 上手な受診の仕方

海外の医療を上手に使いこなすための心構えや方法を紹介します。

#### 3. 2. 1. 自分や家族の健康は自分で守る意識

欧米人の中には「自分の健康は自分で守る」という意識が普及しています。彼等は海外に滞在する際に、事前に医療情報を入手し、現地で不測の事態に備えています。一方、日本人の多くは、「自分の健康は国が守ってくれる」という考え方を持っているようです。しかし、日本の国を一步出たら、自分や家族の健康は自分で守るしかないのです。海外の滞在が決まったら、常にこの意識を持つことが必要です。

#### 3. 2. 2. 日頃からホームドクターを決めておく

「自分の健康は自分で守る」という意識を実行するには、現地でホームドクターを決めておき、健康管理をお願いすることが大切です。こうしたホームドクターに日頃から受診しておけば、いざ病気になった時、システムの違いなどに戸惑うこともありません。

ホームドクターには一般医を選んでください。英語では **General Practitioner** とか、**Family Medicine** と標榜している医師がこれに該当します。**Internal Medicine**（内科）、**Pediatrics**（小児科）と看板を出している医師も、専門は大人、子どもとありますが、一般医と考えていいでしょう。

#### 3. 2. 3. 医師や医療施設の探し方

よいホームドクターをさがすコツは、現地の日本人の評判をよく聞いて、正確な診断や治療ができる親切な医師を見つけることです。日本語が話せることも一つの基準にはなりますが、あまりそればかりに捕われない方が賢明です。なお、医療保険の種類によっては、受診できない医師もいるのでご注意ください。

病院で選ぶのなら公立病院よりも私立病院を選ぶ方が無難です。設備面や医療従事者の技術面で安心できます。また、途上国では、現地のお金持ちがかかる病院、外国人専門外来のある病院、医療従事者の多くが英語を話せる病院などがお勧めです。さらに、加入している医療保険が使えるか否かも重要な点になります。

なお、日本国内でもホームページや書籍を用いて現地の医療施設の情報を入手できます。（資料編参照）。

### 3.2.4. 健康な状態で受診し医師と親しくなる

医師が決まったら、健康な状態で受診してみましょう。特に病気ではなくとも、予防接種の相談や健康診断などの理由をつければ、親切に診察に応じてくれます。このように健康な状態で受診しておけば、医師と顔見知りになれるだけでなく、医療システムについてもゆっくりと予習をすることができます。

### 3.2.5. 医師との上手なコミュニケーション

海外で医師と上手にコミュニケーションをとるためには、次の3点に心がけてください。

まず、症状を伝える際には、あまり流暢な言葉で喋ろうとせずに、ボディランゲージを交えて率直に伝えることが大切です。頭が痛いという訴えをする時に、英語で「I have a headache」と言ってもかまいませんが、自分の頭を指差して「Ouch, Ouch」と繰り返しても十分に伝わります。はずかしがらずに、ボディランゲージに挑戦してみましょう。

二番目は、受診する前に、症状の経過を整理しておくことです。症状が、いつから（when）、どの部位に（where）、どの程度の強さで（how）起こったかは重要な情報になります。時間経過などを表やグラフにして医師に見せると、分かりやすく説明することができます。（前掲表1-3参照）。

最後に、医師の説明が理解できなければ、何回でも聞き返しましょう。日本人は理解していなくても、「はいはい」と頷いてしまう習慣があります。しかし、少しでも疑問があったら、何回でも聞き返しましょう。間違っていて理解していたために、とんでもない検査や治療を受けることになった例が数多くあります。

## 3.3. 外来の受診

ここでは、外来の流れに添って受診方法を紹介します。

### 3.3.1. 予約

海外の医療施設の多くは、初診から予約制をとっています。受診することになったら、まず、予約を申し込んでください。予約は電話で可能な場合もありますが、受付まで出向き申し込むこともあります。予約時には受診する医師の名前と希望日を告げてください。また、医療保険の種類を伝えて、利用可能かを確認してください。もし受診する医師が決まっていなければ、受け手の担当者に相談することもできます。

### 3.3.2. 診察

診察日には、予約時間の少し前に受付を済ませてください。医師によっては病院をかけもちしているため、暫く待たされることがあります。医師に症状を伝える際には、ボディランゲージなどを交えて率直に伝えることが大切です。

また、症状の経過を、グラフや表を用いて要領よく伝えることも忘れないでください。医師の説明が不明な時は、時間を気にせずは何回でも聞き返しましょう。また、診療にあたって疑問があれば、遠慮なく質問してください。

### 3.3.3. 検査

診療所形式の医療施設には検査設備がないため、採血やレントゲンなどの検査が必要な場合は、医師に指示箋を書いてもらい、外部の医療施設や検査施設に出向きます。病院で診療している医師の場合は、同じ建物内の検査室に行くよう指示されます。しかし、建物は同じであっても、検査室は外部の会社が経営していることもあります。

採血は国にもよりますが、看護師や技師が実施することが多いようです。

### 3.3.4. 会計

診察、検査が終了したら会計です。医療費には、医師の診察料、病院であれば施設使用料、さらに、各種検査料などが加算されます。診察室や検査室などそれぞれのセクションで料金を徴収する方式や、最後に一括して会計する方式など、医療施設によりまちまちです。また、検査施設によっては、後日、自宅に請求書が送られてくることもあります。

支払の方法は、加入している医療保険にもよりますが、大きく分けて立替払いとキャッシュレスの2種類があります。立替払いの際は必ず領収書を保管し、後日、保険会社に請求します。キャッシュレスの場合は、保険カードなどで本人と特定されれば自動的に保険会社に請求がまわります。保険でカバーされない医療費については、後日、自宅に請求書が送られてきます。

### 3.3.5. 薬局

日本でも院外処方一般化してきていますが、海外ではほとんどの医療施設が院外処方を採用しています。すなわち、医師は処方箋を発行するだけで、この処方箋を持って院外の薬局で薬を購入します。国によっては、点滴などの注射薬も院外で購入することがあります。薬局は町中に数多くありますが、少々値段が高くても清潔な店を選ぶようにしましょう。

## 3. 4. 救急外来の受診

日本では救急外来というと夜間に受診するものと思われがちですが、海外では日常的に利用されています。それというのも、突然のカゼや腹痛、ケガなどで受診する際は、予約がないので救急外来を受診せざるをえないからです。救急外来は、病院や地域の医療センターなどに設置されています。24時間オープンしており、救急の専門医が待機していることもありますが、通常は若い医師が対応することが多いようです。もし重篤な病気の可能性があれば、適宜、

専門医へ紹介してくれます。ホームドクターのいる方は、とりあえず医師に連絡してみてください。予約がなくとも、空き時間などに診察をしてくれることがあります。

症状が重い場合は救急車を利用することになりますが、海外では日本のように公的な救急搬送システムが整備されていません。そこで、行きたい病院の救急車を呼んで対応する方が得策です。また、救急搬送は有料であることが多く、タクシーのように料金が設定されています。

### 3. 5. 入院

入院による検査や治療が必要な場合は、外来診療した医師の契約している病院に入院します。入院時に保証金（デポジット）を収めなければならない病院もあります。病棟では主治医の指導のもと、若手の医師が日常の診療にあたっています。ホームドクターが、紹介先の病院で引き続き主治医になることもあります。

病棟での生活は日本の病院と大差ありませんが、食事を選択できたり、家族が付き添いできたりするなど、患者が過ごしやすい環境を心掛けています。看護師の業務は、先進国では医師に匹敵する程の高度なものになりますが、途上国では一般に医師の介助に限定されるようです。入院期間は短いことが多く、例えば、出産後は2～3日で退院です。

### 3. 6. 医療保険の加入

日本も海外も医療費の額は基本的にあまり変わりません。しかし、日本では健康保険により3割負担なのが、海外では全額請求されるために高いと感じるようです。さらに、高度医療を受けたり、滞在国から日本まで病気のために緊急移送されたりすると、医療費は極めて高額になることがあります。こうした医療費支払いの不安を払拭し、安心して医療を受けるためには、医療保険への加入が是非とも必要です。

海外で利用できる医療保険には、現地の医療保険、海外旅行保険、日本の健康保険の3つがあります(表3-2)。先進国では医療保険制度が完備しており、現地の保険を利用するのが一般的です。これには公営と民営の2種類がありますが、公営の保険は、受けられる医療行為や医療施設が制限されています。このため、現地に滞在する日本人の多くは、公営と民営のいずれにも加入するか、民営のみを選択しています。





衛生用品など

体温計, アイスノン, 絆創膏, ガーゼ, 脱脂綿, 綿棒, 包帯, ピンセット,  
爪切り, 耳かき, 毛抜き, コンタクト洗浄液, 昆虫忌避剤(虫よけ), 殺虫剤  
生理用品, コンドーム, スポーツドリンク(粉末) など

(福島 慎二)