

Houstonメディカルパンフレット



編集:日本テキサス医学振興会(JMTX)

このパンフレットは、医療についてお困りのことがあった際に参考にして頂きたい情報を掲載しています。各項目にはJMTXホームページのリンクとQRコードがついていますので、必要になった場合に参考にして頂ければ幸いです。また、このパンフレットに掲載している情報以外にもHPにたくさんの情報がありますので、必要に応じてご参照ください。

免責事項

このパンフレットは情報提供を目的に作成されています。担当者は資料作成にはできる限り正確に記載するよう努めていますが、その正確性、完全性を保証するものではありません。したがって、この情報を理由に専門家の医学的な助言を軽視したり、助言の入手を遅らせたりすることがないよう十分ご注意ください。万一、こちらで提供した内容に関連して、読者が不利益を被る事態が生じたとしても、担当者及び日本テキサス医学振興会関係者は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。尚、関連資料は個人の見解であり各関係者が所属する組織の見解ではありません。

医療情報

アメリカの医療システム



国民皆保険制度があり医療機関へのアクセスがよい日本の医療に慣れた私たちにとって、アメリカの医療システムは日本と異なる点が多くシステムも複雑です。

主な違い:

- 医療関係者: 医師は、大きく分けて、かかりつけ医 (Primary Care Physician (PCP))と専門医に分かれます。フィジシャンアシスタントとナースプラクティショナーは医師の監督下で医師の行う医療行為の一部を行います。
- 病院: 日本より規模の大きな病院が多いです。入院費は日本よりはるかに高い分、外来でできる検査は全て外来で行ったり、土日でも夜間でも退院できるなど入院期間を短くする工夫が凝らされています。
- 外来 (クリニック): かかりつけ医のクリニックも含め、外来はほとんどが予約制で、紹介状なしだと受診できないクリニックもあります。急病、ケガなど、予約なしでかかる (walk in)で受診できる外来には、救急救命室やUrgent Careなどがあります。

かかりつけ医 (Primary Care Physician)



慢性の病気がない日本人の多くは、健診は学校、健診センターや自治体の指定先で行い、急病の時だけ医療機関にかかる方がほとんどですが、アメリカでは、健康であっても誰もがかかりつけ医を持ち、一年に一回（大人では）健康診断に行くことが推奨されています。

かかりつけ医とは、患者の全体像を把握し、その患者の医療管理の中心となる医師のことを言い、健康診断を行ったり、何か健康上の問題が起きた時にまず対応し、必要があれば専門医を紹介する大事な役割を果たしています。

予約を取るのが面倒くさい、英語が心配などの理由で悪いところがないとかかりつけ医をもつておきたい方はたくさんいらっしゃいますが、万が一の時に備え、早めに信頼のできるかかりつけ医を見つけておくことをお勧めします。

アメリカの医療保険制度



アメリカは医療費がとても高く、医療保険もとても複雑です。会社が提供する保険に入ることになると思いますが、赴任後に登録した後は、特別な理由がない限り、年に一回だけ登録内容を変更できます。以下の点に着目して、ご自身の保険内容を把握しておきましょう。

- プラン: HMO、PPO、EPOなど。プランにより、月々の保険料、自己負担額、受診できる医療機関などが変わってきます。
- In-network/ out-of-network: 自分が加入している医療保険会社が、各医療機関や医師個人と提携しているかどうかを示します。

眼と歯の保険: 通常の場合、医療保険を登録する時に、目と歯の保険も別に選んで登録することになります。

診察までの流れ



予約から診察までの流れと留意点について

日本と違ってややこしいですが、こちらを参考にしてトライしてみてください。薬を処方してもらう必要がありそうな時は、事前に、利用する薬局を決めておきましょう。2回目からは慣れて楽になるはずです。



緊急時の対応



急病人やけが人がでた場合の対応について

緊急で受診が必要な場合の対応、救急車の呼び方などはこちらをご参考ください。



アメリカの 処方薬、市販 薬



処方薬・薬局での薬剤師の役割、市販薬の紹介

アメリカの市販薬はたくさんの種類があり、日本で販売されている市販薬と比べて内服量が異なることもあるので、パッケージに記載されている説明に従って服用して下さい。処方薬の保険適応や自己負担額の設定の仕方も日本と異なります。医師に処方された薬の受け取り方や、町中の薬局で市販薬を買いたいけれどどれを選べばよいのかわからないときはこちら。



小児診療につ いて



アメリカでは、日本のような保健所や学校での集団健診ではなく、健診と予防接種はかかりつけ医の外来で行います。デイケアや学校では、予防接種の接種証明書の提出が求められます。発熱などの急病の場合、かかりつけ医の外来に電話して急患としての予約をとるかUrgent Careに行きましょう。体調不良や病気で学校を休む場合、医師からの手紙 (School excuse letter)を提出しなければならないことがほとんどです。デイケアや学校では、解熱してから何時間経ったら戻ってよいなど、症状・病気ごとに学校に戻れる基準が決まっています。小児の健康診断や予防接種、日本語で診療が受けられる病院についての情報はこちら。



歯科診療につ いて



アメリカでは、半年に一回の歯科健診が保険適応になるので、是非健診を受け歯石をとってもらいましょう。アメリカと日本の歯科治療の違いや、歯科保険についての情報です。



妊娠・出産に ついて



アメリカでは正常分娩であっても健康保険が適応されます。また、無痛分娩を選ぶ人が多く、出産後、問題がなければ、48時間で退院となります。

海外での妊娠・出産は、日本にいる時以上に不安や心配が大きくなりがちです。妊婦検診や出産の流れについて掲載しています。



<u>精神科診療について</u>		異国での慣れない生活やストレスで心の不調を感じたら、どうすればよいのでしょうか。精神科やセラピストに関する情報、緊急時の対応など掲載しています。	
<u>眼科診療について</u>		アメリカには眼科と検眼医の2種類があります。その違いや眼科保険について説明しています。年に一回の検眼は保険適応になるので、是非受診しましょう。	
<u>おすすめクリニックリスト</u>		皆さまから寄せられた情報を元に作成されたリストです。専門科ごとに、医師名や日本語対応の可否、経験談を掲載しています。	
<u>アメリカの病院での日本語診療</u>		アメリカの大きな病院では、ビデオ通話や電話を介しての無料通訳サービスを提供しているところが多く、受付とのやり取りから利用できるので、遠慮せずにお願いしましょう。ヒューストン近郊で日本語が通じる医療者のリストです。	

JMTXホームページについて

医療ウェビナーの録画公開

JMTXでは定期的に医療ウェビナーを開催しています。「米国の医療保険とかかりつけ医」「米国での交通事故」「アメリカでの妊娠・出産」など、皆さんにとって興味深いテーマを取り上げていますので、ぜひご覧ください。

管理栄養士によるおすすめレシピ

身近で手に入る食材で作ることができ、簡単に作れるレシピを多数掲載しています。



[Facebook](#)

[X](#)

[Instagram](#)