

かかりつけ医を作り、アメリカで健康診断を一年に一度受けましょう！

Part 2: アメリカでかかりつけ医の外来に行こう！



実践編 健康を維持するために健康診断を定期的に受けることはとても大事ですが、医療システムが複雑なアメリカではついつい先延ばしになります。かかりつけ医をもつことが最初の一歩となります。このPart2では、かかりつけ医の外来で健康診断を受けるまでの手順をQ&A方式で説明します。

Q アメリカのかかりつけ医(Primary Care Physician (PCP))とは何ですか？

A 一つの病気だけを診るのではなく、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ます。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のが大きな役目です。かかりつけ医の役割として、1) 年に一度の定期健診を行うこと、2) 軽度の高血圧、高脂血症、糖尿病、不眠などの慢性疾患の管理、3) 熱が下がらない、耳が痛いなど急な問題が起った時の対応があげられます。特に問題がなくとも一年に一度定期健診に行き、関係を築いておいた方が、急な問題が起った時にすぐ相談できる医師がいて心強いです。

Q どのような医者がかかりつけ医になれるのですか？

A 家庭医療科(Family Practice)、内科(Internal Medicine)、小児科(Pediatrics)、そして産婦人科(OBGYN (obstetrics/gynecology))の医師がかかりつけ医になります。家庭医療科は大人と子供の両方を診られ、産科(正常分娩)や婦人科も診られることがあります。内科は大人だけを診られ、子宮頸がん検診(pap smear)や単純な婦人科疾患であれば診る内科医もいます。産婦人科医は基本的には婦人科疾患や婦人科健診を担当します。かかりつけ医のパターンとしては以下があげられます。

- 成人男性:家庭医療科医のみ、または内科医のみ
- 成人女性:家庭医療科医のみ、内科医のみ、家庭医療科医+産婦人科医、内科医+産婦人科医(家庭医療科、内科を受診の際に、子宮頸がん検診もそこでできるのか聞いた方がいいです。)
- 小児:家庭医療科医、または小児科医

Q かかりつけ医を選ぶポイントはなんですか？

①医師の質、人柄

A 日本と同様、バラつきがあります。実際に診察を受けてみて満足できなければ、かかりつけ医を変えられますが、annual check upは年に一度だけ保険でカバーされるので、緊急の問題がなければ、かかりつけ医の変更は翌年にするのが無難です。

②オフィスの対応、連絡の取りやすさ

A 受付やメディカルアシスタントの質も患者の満足度に直結します。電話がつながりにくいクリニックは結構あります。電話の代わりにMyChartなどの患者ポータルを介してコミュニケーションがとれるクリニックは日本人にとってとても便利です。

③信頼度の高い病院と連携しているか、専門医に適切に紹介できるか
医療団体が経営しているクリニックは、他の医師の診療記録や入院カルテに電子カルテでアクセスできたり、病院と連携していたりと、慢性的の病気がある方や入院することがよくある方には便利です。

④日本語が通じるか、または通訳サービスがあるか

⑤自分の医療保険のインターネットワークか(=保険が利くか)

Q ヒューストンではどのかかりつけ医がお勧めですか？

A ヒューストンには多数のかかりつけ医が働いていますが、日本語での診察が可能なかかりつけ医はとても少ないです。当ホームページの「お勧めクリニックリスト」をご参照ください。また、産婦人科で子宮頸がん検診を受ける場合は、当ホームページの「お勧めクリニックリスト」の産婦人科欄をご覧ください。

Q どのように外来の予約がとれるのでしょうか？

1. 受診したい医療機関を決める

口コミ、レビュー、自分の医療保険のホームページなどを参照に候補を決め、自分の医療保険が利くことを確認する。

2. 予約をとる

クリニックのホームページから、またはクリニックに電話をして予約をとりましょう。日本語通訳サービスを提供しているクリニックでは受付とのやり取りにも通訳をお願いできるので、必要に応じて遠慮なくお願いしましょう(Can I ask for a Japanese interpreter, please? など)。個人情報、医療保険の情報、受診理由などを聞かれます。受診理由は、かかりつけ医をもちたい(I would like to establish primary care / I would like to have a primary care physician)、年一回の健康診断を予約したい(I would like to schedule an annual checkup appointment)などと簡潔に伝えます。

インターネットで外来を予約 (例: Kelsey-Seybold Clinic)

The screenshot shows the homepage of Kelsey-Seybold Clinic. At the top, there's a navigation bar with links for Locations, Specialties, About Us, Medicare Advantage, and Insurance. Below the header, there's a section titled 'Make an Appointment' with a sub-section 'See a Doctor Today'. A large button says 'Schedule an In-Person Doctor Appointment or a Video Visit'. Below this, there are fields for 'Enter ZIP Code' and 'Adult Care', with a 'Find Next Available' button. At the bottom of the page, there are links for COVID-19 Care, Patient Log In, Same-Day Care, Preventive Exams, and After-Hours Care.

3. 予診表を記入する

4. 患者ポータルへのアクセス

3,4は予約時もしくは診察日に案内されます。

Q 当日、診察の流れはどのような感じでしょうか？

A 受付後、診察室に案内され、予診、診察となります。アメリカでは、受付時にたくさんの書類にサインしたり、診察室で待っていると医師が入ってきたりなど日本と違う点があります。患者一人にかける診察時間は日本より長いです。

詳細は、当ホームページの「予約から診察までの流れと留意点」をご参照ください。

(JMTX代表:福田由梨子(ペイラー医科大学所属 内科・感染症科専門医))

日本テキサス医学振興会(JMTX)は、アメリカでも適切な医療を受けられるよう、アメリカ在住日本人に医療情報や日本人医師ネットワークを提供しているノンプロフィット団体です。支援して下さっている商工会や日系企業に感謝を申し上げると共に、引き続きのご支援をよろしくお願いいたします。

商工会は協賛団体として、今年度もJMTXに寄付を行っています。

免責事項:この報告レポートは情報提供が目的ですので、これら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ご注意ください。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。これらの内容に関連して、不利益を被る事態が生じたとしても、講演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。なお、これら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。