

サンフランシスコ留学サバイバル ガイド：医療編

- 留学生生活を健康に過ごすために -

海外で病気やケガをするとちょっと心細いですね。でもアメリカの医療について基本的な知識があるといざという時に安心です。サンフランシスコは日本語で医療サービスを受けことのできるしくみが充実していてとても便利です。

*アメリカの医療のワンポイントアドバイス

- 医療費がとても高いので、医療保険に加入しておくことを強くお勧めします。留学生を対象とする保険には、海外旅行者保険と現地の保険（学校や留学エージェントを通じて加入）があります。海外旅行者保険は日本を出国する前に加入する必要があります。滞在が延びた場合には期限が切れる前に日本のご両親や知り合いに延長手続きをしてもらいましょう。掛け金が高いと感じるかもしれませんが、アメリカで急病となり救急病院にかかるとすぐにその金額を越えてしまいます。
- 日本の海外旅行者保険会社について
 - AIU、損保ジャパン日本興亜、東京海上日動、三井住友海上、ジェイアイ、エース、エイチ・エス、あいおいニッセイ、AU など
 - 海外旅行者保険のメリット
 - 日本出国後に生じた病気やケガであれば、限度額の範囲内で医療費をほぼ100%カバーしてくれます。但し、既往の病気や慢性の病気については制限があるので注意しなければなりません。
 - 診察費、検査費、薬代はもちろん、通院のための交通費もカバーしてくれることもあります。加入時に確認してください。
 - キャッシュレス提携病院では診察費の立て替えの必要がありません。
- 現地の保険はいわゆるアメリカの医療保険の取り扱いになります。受診できるドクターに制限があり、保険料以外にもかなりの自己負担がでることもあります。
- アメリカではいろいろな症状について市販薬を購入できます。症状が軽ければ、まず市販薬を試してみてください。代表的な市販薬は、
 - 発熱、痛み：Tylenol、Advil、Motrin
 - 胃痛：Pepcid AC
 - 下痢：Pepto-Bismol
 - 咳、痰：Robitussin
 - アレルギー：Claritin, Allegra
- 市販薬であまり改善がみられない時は、いろいろな病気やケガを診てくれるプランマリケアドクターに相談してください（下のリスト参照）。次のような症状では必ずしも専門医に行く必要はありません。
 - 皮膚科：湿疹一般、じんましん、虫刺され、ニキビ
 - 眼科：結膜炎、ものもらい、目のまわりの湿疹、目の異物
 - 耳鼻科：鼻炎、鼻出血、蓄膿症、口内炎、扁桃腺炎、耳の痛み、耳の詰まった感じ
 - 泌尿器科：膀胱炎、血尿、性病
 - 外科／整形外科：小さな切り傷、打撲、捻挫
 - 婦人科：生理の異常、おりものの異常、軽度の異常出血、ピルの処方

アメリカでドクターを受診する場合には原則的に予約が必要です。電話の他に、Eメールで予約できるオフィスもあります。

- 命に関わるような重大な症状の場合には、病院（Hospital）の救急外来（Emergency Room：ER）を受診しなければなりません。症状としては、
 - 意識の混濁、呼吸困難、激しい胸痛、激しい頭痛

(受診先) St Francis Memorial Hospitalなど（下記参照）

* 病気やケガをした時にどうしたらいいの？

海外旅行者保険のある人

- 受診先を探す。
 1. 自分で探す。

友人や学校の先生に聞いたり、無料のコミュニティー紙（ベイスポ、J weekly）や日本語の電話帳をみて、ドクターのオフィスに電話をします。日系のドクターのオフィスには日本語で予約できます。
 2. 海外旅行者保険のサービスセンターに紹介してもらう。

困った時に日本語で相談できる無料電話サービスがあります。加入した時にもらった小冊子に連絡先が記載してあります。
- 予約をする時にキャッシュレスサービスができるか聞いてください。当日の診察費や検査費を自分で立て替えなくて済みます。このサービスがなければ、費用を自分で一時立て替えなくてはなりません（最低でも\$200はかかります）。
- キャッシュレスサービスを希望する場合には受診時に保険証書とパスポートを忘れずに持参してください。
- 海外旅行者保険でカバーされるのは以下の通りです。
 - ドクターオフィスでの診察費、検査費（キャッシュレスサービス可能）
 - 検査施設での血液検査やX線検査費用（立て替え）
 - 処方薬の費用（立て替え）
 - 市販薬の費用（立て替え）
 - 通院のための交通費（立て替え、保険による）
- 処方薬は近くの薬局で購入します。街角のWalgreen、CVS、Rite Aid、Safeway、Targetなどの薬局の奥にあるPharmacyに処方箋を持って行きます。保険証の提示を求められますが、「Self Payment」と伝えてください。一般には15分程度で薬が準備できます。レシートを無くさないようにします。薬によっては\$100以上かかることもありますが、海外旅行者保険では例外を除いて、後日100%の払い戻しがあるので安心してください。
- 市販薬はいつもの買い物と同じように棚にある製品を選び、レジで精算します。
- 立て替えた費用のレシートを保管してください。後日、保険会社に以下を揃えて請求します。アメリカに長期滞在する場合にはこちらで手続きをしましょう。送付先はサービスセンターに問い合わせます。
 - 検査費、処方薬費、交通費のレシート
 - 市販薬については、レシートとドクターの指示書

- キャッシュレス提携病院以外を受診した場合には、レシートとドクターの診断書（専用の用紙に記入してもらいます。保険に加入する時にもらったパッケージに入っています。記載料を別途に請求されるかもしれません）。

アメリカの保険のある人

- 保険会社の名前：Blue Cross、Aetnaなど
- まず自分の保険を受け付けてくれるドクター（ネットワークといいます）を探します。その方法は、
 - ドクターのオフィスに直接電話して聞く。
 - その保険会社のウェブサイトで保険のプランとZip code（郵便番号）から検索し、そのドクターのリストの中から選ぶ。
- ドクターオフィスに電話で予約を入れます。
- 受診時には保険カードを持参します。多くの保険では、copayと呼ばれる一部自己負担金（\$10から\$50）を受診時に支払います。
- 検査のオーダーがでた場合にはその指示に従ってください。血液検査やX線検査は別の施設で受けます。血液検査や簡単なX線検査は予約なしで受けられますが、それ以外は検査施設に電話をして予約をしなければなりません。
- 処方薬は近くの薬局で購入します。処方箋とともに保険カードを忘れずに持参してください。Copayと呼ばれる一部負担金（\$15など）を支払います。保険でカバーされない薬はかなり高額な料金を請求されますので気をつけてください。
- ドクターオフィスへの受診料、検査費用などについて自己負担が発生した場合には後日、自宅に請求書がきます。

保険のない人

- 診察料、検査費用、薬代などをすべて自己負担で支払わなくてはなりません。
- まず受診したいドクターのオフィスに電話をして費用がどのくらいにかかるか尋ねると良いでしょう。一般に診察費だけで少なくとも\$200以上は請求されます。ディスカウントがないかも遠慮せず尋ねましょう。

* サンフランシスコの日本語を話せるドクターリスト

1. こばやしクリニック (Dr Shuichi Kobayashi) : 電話 415-699-6495 (日本語)
490 Post Street, Suite 105, San Francisco, CA 94102 (ユニオンスクエアそば)
2. Dr Gerald Lee : 電話 415-390-5022
2300 California Street, San Francisco, CA (ジャパントウンそば)

* サンフランシスコの救急病院

1. St Francis Memorial Hospital : 電話 415-353-6847 (日本語看護師によるサポートあり)
900 Hyde Street, San Francisco, CA 94109