

\*\*\*当日の参加者の方々からの質問と、お答えした内容をまとめました。

参加者 116 名

**Q1, PCM に対して自ら「定期検診を受けたい」と申し出る場合、具体的な検査項目としては何を受けたいと申し出るべきなのでしょうか。**

アメリカでは、ガイドラインに基づいて、PCP が、定期健診として、何をすべきか勧めてくれます。もし、特別に何かの検査を受けたい、またはこの病気が心配の時は、相談してみるとよいと思います。

**Q2, 私は 37 歳ではあるのですが、一度大腸がん検査を受けたいと思っています。アメリカで受けようとする費用はどれくらいかかるのでしょうか？また、日本と同じような検査をアメリカで受けることはできるのでしょうか？簡易的な便検査ではなく、カメラを使っての本格的な検査を試してみたいと思っています。**

ご家族で大腸がんになった方がいらっしゃらない場合、一般的には、50 歳から保険が適用されます。ご家族で大腸がんになった方がいらっしゃる場合、40 歳または 45 歳から保険でカバーされることが多いので、ご自分の保険会社に確認してみてください。保険が適用されず、自己負担でカメラ(colonoscopy)を受ける場合は、2000 ドル以上かかることが多いので、日本で受けた方が安価だと思います。

**Q3, 一度受けた先生が話しにくくて気に入らないから、別の先生に変えてもらうことって、何回かやったけど、いつも難しかった。どうして？**

アメリカでは、PCP のもとでの健康診断は 1 年に 1 回だけ保険適用されます。PCP を変える場合、次の健康診断を受けられる時期をねらって、予約をとるといいと思います。PCP は全国的に不足しているので、予約が数カ月後になることが多いです。数か月後を見越して、早くから予約するといいと思います。

Q4, 最初受けた先生が、患者をリリースする手続きを経るらしく、それを嫌がる先生が多いと受付の人が言っていて、結局変えてもらえないことが多い。患者側はそこに気を遣わないといけないの？

気を遣う必要はないと思いますが、アメリカのクリニックに電話して、何かをお願いするのは、結構大変です。最近では、MyChart などの患者ポータルが発達していて、自分で、カルテ（外来の診療記録、検査結果など）にアクセスして、プリントアウトできることが多いです。自分でやった方が早いことはたくさんありますが、お願いしなければいけない時は、気を使わないで、何度も電話をするなりメッセージを送った方がいいです。

Q5, テネシー州に住んでいます。

周りの日本人の方々はあまりプライマリーケアを受けてないです。私は前回のウェビナーを聞いてプライマリーケアを探していたのですが、新規患者を受け入れている人が少なく、やっと見つけたと思って行った病院では小さいクリニックだからということで通訳を付けることができず、他を探そうと思っています。(先生自身はすごくよく話を聞いてくれて好印象でした)

ところが、通訳が付けられるような大きな病院でも予約がいっぱいで数ヶ月は待たないと無理だと言われてしまいました。

日本語の通訳がつけられて、新規で受け入れてくれるプライマリケアを見つけるのがすごく難しいと実感しているのですが、どうしたらいいのでしょうか？コツがあれば教えていただきたいです。

大変ですね。もし、通訳を自己負担してもいいなら、医療通訳サービスを提供している会社もあります。オンラインでもよければ、テネシー州にある大きな病院（無料通訳サービスのある）で、オンライン診療を予約するのも手だと思います。

Q 6, 渡米前後に特に追加予防接種をしておりません。大学院生となる夫の配偶者として渡米し、夫は大学で進められた項目の内容を接種したようです。私は何もバックアップされていないのですが、新規に接種した方がいい項目は、A 型肝炎だけでよろしいでしょうか。

年齢とお持ちの慢性の病気により変わります。詳細はこちらです。

<https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/adult-age.html>

Q 7, 乳腺嚢胞の所見があり、日本で年に 2 回のペースで乳がん検診を受けいていました。こちらでも定期的に検査をしたいと思っていますが、どのような受診の流れになりますでしょうか。費用面についても教えていただけますでしょうか。

50 歳以下の場合は、毎年 1 回、マンモグラフィーが健診として保険適用されることがほとんどです。アメリカでまだマンモグラフィーを受けたことがなければ、まず、PCP にマンモグラフィーをオーダーしてもらい、まだ、嚢胞があるのであれば、追加検査をすることになると思います。マンモグラフィーを読む放射線科医が 6 ヶ月後に再検ということもあるし、専門医に紹介してもらった方がいいこともあります。年一回のマンモグラフィーは保険で健診とみなされ、自己負担が 0 になることがほとんどですが、のう胞など何か問題があり、追加検査を行う場合は、もう健診ではないので、ご自身の保険プランにそった自己負担になります。

Q8, 日本でソノグラムで膵臓に影があるといわれて、アメリカダラスに帰ってきました。ダラスエリアで、膵臓がん検査・治療に良い定評があるクリニック御存知ですか？

ダラスは詳しくないですが、UT Southwestern が全米的に有名です（すい臓がんに関わらず）：<https://www.utsouthwestern.edu/>

**Q9**, 日本で産業医をしております。特に持病が無くてもあるいは体調不良がなくても、プライマリケア医（PCP）を予め確保していた方がいいと、うかがいましたが、実際弊社の社員も含め、ある程度若くて健康な人はなかなか PCP 確保のアクションを取っていないことが多いと思います。日本での派遣前面談などでも本件、周知していくつもりなのですが、早めに PCP をもってもらうための効果のある指導方法など、ご助言をいただけますでしょうか？

いざ具合が悪くなった時に初めて受診先を探すのは大変だと思います。PCP を持つことで、困ったときにすぐ相談できる安心感を持つことができると思います。日本と勝手が違い、医療へのアクセスがしにくい海外駐在中だからこそ、PCP を持つことが重要だといえます。また、海外で健康診断を受ける必要がでた場合、一人一人の既往歴などに応じた検査内容をおすすめしてもらえらることもメリットかと思います。

**Q10**, 以前、日本でピロリ菌の除菌をしております。その後、胃カメラで胃炎を指摘され、毎年の胃カメラを推奨されました。これからアメリカでの PCP を探すのですが、消化器に特化したクリニックがもしあればそういうところを探すべきなのか、あるいはまずは PCP から受診すべきなのでしょう。 また、アメリカにおいて毎年の胃カメラは、お国柄、または費用的には現実的なのでしょう。

PCP にお勧めの消化器科医を紹介(referral)をしてもらってもいいし、紹介なしで新患を受け付けていて評判のいい消化器科（GI）に直接自分で電話して予約をしてもいいかと思います。胃炎が落ち着いている場合、毎年胃カメラとならないかもしれませんが、相談した方がいいと思います。胃炎のために胃カメラをするのは、健診ではなく、診療となるので、自己負担が少ない保険プランを選んだ方がいいと思います。

**Q11**, マンモグラフィーが健診として保険適用されることがほとんどです。＞保険適用とは、どのようなタイプの保険のことを示していますでしょうか。ちなみに今は、2 年の短期滞在予定で、1 年間更新の旅行保険と配偶者勤務先の保険に入っています。

United Healthcare, Cigna などのアメリカの保険会社は、マンモグラフィーを健診の一環ととらえています。旅行保険は、健診はカバーしないところがほとんどです。配偶者勤務先の保険が、アメリカの保険会社の保険の場合は、適応になることが多いですが、ベネフィットを確認した方がいいかと思います。

**Q12, 女性、53 歳、米国在住 14 年。今年、胃の痛みが数ヶ月継続したため pcp の紹介で GI dr.に胃カメラ検査をしてもらいました。結果は、異常なし。この GI dr. は日本人は胃がんになる確率が高く、また2年に一度の検診を日本で行われていることもご存知でした。私は、「2年に一度米国で胃がん検診を受けたいです、が、家族歴に胃がん患者がいないですし、その時症状がない、となれば、どうしましょうねえ？」と GI dr.に相談しましたが、「症状がないと保険適用検査は難しいです」という回答でした。保険適用予防検査を受けられない、もどかしさがあります。**

その通りなんですよ。症状があって胃カメラを受ける場合は、健診ではなく診療になります。アメリカで検査する場合は、Co-pay が少なくてすむプランに加入するのがいいと思います。

**Q13, こんばんは。ガン治療は日々変化しているとおっしゃっていらいましたが、アメリカと日本のガイドラインに違いはありますか？**

治療に関しては、もっと複雑で、ガイドラインが異なるがん治療もたくさんあります。

八百先生からシェアされたリンク

<https://www.mhlw.go.jp/content/10801000/001340999.pdf>

**Q14, 大腸鏡をアメリカで実施した2日後にたまたま血液検査をしたらカリウムが 3.5 以下になっていたのを知り、その実施クリニックに伝えたら、そんなこともあ**

り得るわねと言われました。たぶん日本人の小柄な体に対し、下剤の量がかなり体の大きさの割合に対し多すぎると思いました。また、今回 10 年後の大腸鏡をすすめられています。またカリウムの値が低くなりすぎるのが心配です。アドバイスおねがいたします。

大変でしたね。Prep ででてくる便が水みたいになれば、完了となるので、もしかしたら、全量飲まなくてもいいかもしれないので、事前に相談してもいいと思います。また、検査後に、熟したバナナなどカリウムを多く含むものを食べるのもいいかと思います。

**Q15, 27 歳女性です。日本では毎年会社の健康診断を受けていましたが、アメリカだと「症状がないならなにも検査や検診は必要ない」といったスタンスのようで、婦人科系の検査なども毎年細かく調べるようなものはない／症状がないならしないで、といった感じですが、日本で言う「ブライダルチェック」のようなものをお願いすることは難しいでしょうか。**

子宮頸がんや性感染症などは、適応になると思います。日本のブライダルチェックの細かい検査は不妊のリスクを調べている側面があるので、不妊という症状がなければ、アメリカでは必要ないと考える医師が多いのかなと思います。不妊が心配ならば、不妊治療クリニックにいて、検査を受けることはできると思います。

**Q16, たとえば、アレルギーの専門医に会いたい時、プライマリーケアドクターを飛び越して直接専門医へ行っても良いですか？**

専門医の外来は、紹介(referral)なしで予約を受け付ける外来と紹介なしで受け付ける外来があります。小川先生のところは紹介なしでも予約できるか、お問い合わせください。<https://www.center4allergy.com/japanese>