



習慣にしよう！海外での病院受診時の「7つの準備」と「事後管理」

佐野 秀典

日本と医療制度が全く異なる海外だけに、病院のかかり方にはひと工夫が必要。

準備

かかる前に、経過を整理しておきましょう。

1. いつからか
2. どのあたりが
3. どのように
4. どのくらいの頻度で
5. 自分で思い当たる理由
6. 対応した経過
7. 直近の健康診断持参

自分の状況を言葉で整理してから受診をすることで、短い

診察時間であっても医師には確実に伝わり、医師から適切な診断を引き出すことができるのです。診断があって治療がある。この診断のために、患者としての情報提供方法は実に重要な決め手なのです。

事後管理

会計した後、受診した記録を必ずもらうようにしましょう。風邪やちょっとした怪我の処置程度なら問題ありませんが、慢性的な不調、特に腰、肩、首などの痛みの診察や、検査を行った場合は特に。もちろん、手術、入院が発生した場合も。日本に戻

て受診し適切な治療を受けるために、傷害年金などの還付請求を受ける際に、これらの診断情報は極めて貴重な情報になるのです。

1. 領収書
2. 診断書
3. 画像

海外に滞在中に記載してもらわないと「初診日」の証明がもらえずに、後々受給要件を満たしていないと判断されてしまうこともしばしばです。海外では簡単に問い合わせや請求ができません。受診したタイミングで、TOO MUCHに思っても自分を守る大事な習慣としていきましょう。