

# マンガで分かる！親子で読む 海外医療事情 ガイドブック

- ✓ 病院に行った方がいいのかな？
- ✓ 病院って予約が必要？
- ✓ 症状はどのように伝えよう？
- ✓ 薬ってどうやって選ぶの？



## はじめに



夢に描いていた留學生活が目前に迫ってきました。きっと希望に胸をふくらませていることと思います。しかし、自分で望んだ留學でも、慣れない環境での生活は、知らず知らずのうちに心や体に負担がかかるものです。ましてや異国の地での生活は、気候や食事、文化の違いなどによって、体調を崩しやすくなります。日本では経験したことのない症状に戸惑い、不安を感じることもあるかもしれません。

このガイドブックは、日本とは大きく異なる医療事情や、誰にでも起こりうる体調の変化への対処法を、マンガで分かりやすくご紹介しています。「病院に行くほどでもないんだけど…」そんな時こそ、専門家に相談してみてください。早めに対応することで、重症化を防ぎ、安心して生活することができます。心と体の健康を大切にしながら、充実した留學生活をお過ごしください。

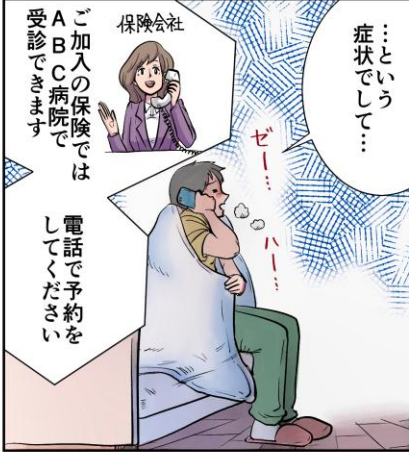
## 目次

|                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| ・はじめに                     | <a href="#">2</a>  |
| ・もし、あなたが留学先で体調を崩したら…      | <a href="#">4</a>  |
| YOKUMIRU留学ドクターパスを知らない世界線  | <a href="#">5</a>  |
| 日本と異なる海外医療事情を医師が解説        | <a href="#">6</a>  |
| YOKUMIRU留学ドクターパスを知っている世界線 | <a href="#">7</a>  |
| ・医師への早期相談で健康トラブルを防ぐ       | <a href="#">8</a>  |
| YOKUMIRU留学ドクターパスは         | <a href="#">9</a>  |
| 留学ドクターパスのお申し込み手順          | <a href="#">10</a> |
| 留学健康カウンセリングのご案内           | <a href="#">11</a> |
| 留学中によくある体調トラブル            | <a href="#">12</a> |
| 環境変化におけるストレス周期            | <a href="#">13</a> |
| こんなときにオンラインで医療相談しましょう     | <a href="#">14</a> |
| ・YOKUMIRU留学ドクターパス相談事例紹介   |                    |
| 微妙な症状のニュアンスも伝えられる         | <a href="#">15</a> |
| メンタルの相談も日本語なら気負わず話せる      | <a href="#">16</a> |
| 市販薬・処方薬の相談                | <a href="#">17</a> |

# もし、あなたが留学先で体調を崩したら…



※1→P6へ



※2→P6へ





※3→P6へ



※4→P6へ



## 日本と異なる海外医療事情を医師が解説

### ※1 保険会社への連絡

留学先で病気・ケガなどのトラブルがあった場合は、加入している海外旅行保険のサポート窓口にて、電話やアプリなどで連絡してください。症状や滞在先を伝えると、利用できる病院を紹介してくれたり、予約を代行してくれたりします（自分で予約する場合もある）。



Dr. YOKUMIRU

### ※2 病院の予約

日本と違って、ほとんどの国では医療機関を受診するために予約が必要です。体調が悪いときに、電話で予約をするのは大変な上、予約が取れても3日から1、2週間先になることも珍しくありません。救急病院では、日本では考えられないくらい長時間待たされますが、当日診てもらえることもあるようです。

### ※3 病院の受診

現地の言葉で、問診票に記入したり、症状のニュアンスを説明することや、医療用語などの医師の話を理解するのは容易ではありません。通訳サービスを利用できる場合もあります。

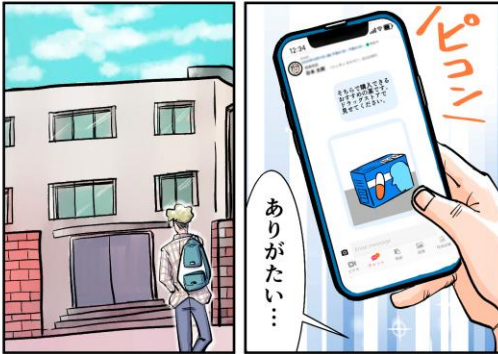
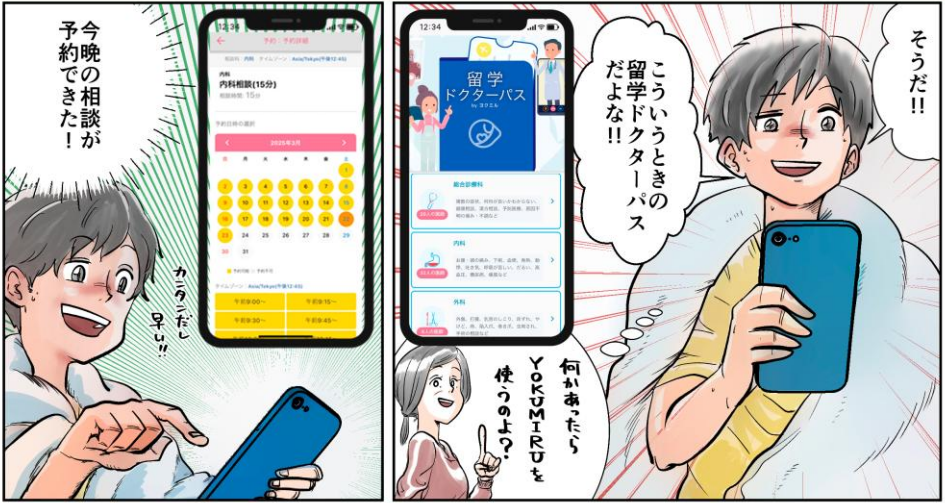
皮膚科、眼科、婦人科などの専門医は、総合診療医が必要と判断したら紹介して受診することができますが、さらに数日～数週間かかることもあります。

### ※4 市販薬を勧められることも多い

市販薬を紹介されて、改善しなければ再受診するということも多くあります。必要なら検査を促されたり、専門医の受診を紹介されたりします。検査が必要な場合は、別の施設の予約が必要で、さらに数日～数週間かかることがあります。

### ※その他：お支払い

キャッシュレスの海外保険に加入している場合は、保険会社に直接請求をしてもらいます。キャッシュレスでない場合は、一旦自分で立て替え、保険会社に請求手続きをします。高額な支払いに備えて、クレジットカードの限度額を確認しておきましょう。



## 医師への早期相談で健康トラブルを防ぐ

海外では、日本のようにすぐに医療機関を受診できるとは限りません。地域によっては、診療の予約に2週間～数か月かかることもあります。こうした医療事情から、体調を崩しても市販薬済ませたり、受診をためらう方も少なくありません。しかし、こうした自己判断が症状の悪化を招く要因になります。快適で健やかな留學生活を送るためには、出発前から健康リスクに備えておくことが大切です。

そこで頼りになるのが「YOKUMIRU留學ドクターパス」です。健康に自信がある方でも、海外生活では思わぬ体調不良やケガに見舞われることがあります。体調に不安を感じたときに、早めに日本人医師に相談することで重症化を防ぐことができます。

留學前に加入しておけば、追加費用はなしでいつでも気軽に利用できるため、安心して海外生活をスタートできます。



## YOKUMIRU留学ドクターパスは

海外で活躍する日本人のためのオンライン医療相談サービスです。世界中に医師が在籍しているので、時差を気にせずスマホアプリやパソコンから24時間いつでも利用できます。

- ・20以上の相談科から、症状や悩みに合った医師を選択できます。
- ・最短12時間後に相談でき、通院時間も不要です。
- ・日本語だから細かいニュアンスも伝えられます。
- ・その日の相談内容や画像を医師が共有するので、後から見返すことができます。



### 相談デモ動画

相談のイメージ動画がYouTubeでご覧いただけますので、参考にしてください。右記QRコードを読み取り、ご視聴いただけます。



### 留学ドクターパスに申し込む

右記QRコードを読み取り、お申し込みいただけます。下記クーポンコードを利用して、おトクにお申し込みください（お申し込み手順は次ページ参照）。



月額400円(税別) ⇒ 月額300円(税別)

クーポンコード

**zenken300**

※ 渡航後のお申し込みはできません。出国前にお申し込みください。

## 留学ドクターパスのお申し込み手順

### お申し込みに必要なもの

- ✓ 留学生本人のメールアドレス
- ✓ クレジットカード



- ① 前頁のQRコードを読み取り、新規会員登録画面へ。
- ② メールアドレスを入力し「メールアドレスで登録」をタップ。
- ③ 登録したメールアドレスにYOKUMIRUからメールが送付されるので、メールを確認し「会員登録へ進む」をタップ。
- ④ 名前、パスワードを入力。利用規約とプライバシーポリシーに同意し「会員登録する」をタップ。

※ パスワードは8～32文字：数字+アルファベット大小

- ⑤ フリガナ、生年月日、性別、居住区を入力。デバイスのタイムゾーンに合わせるにチェックを入れ「設定を更新」をタップ。
- ⑥ 自動的に留学ドクターパス申込フォームに移行します。
- ⑦ 目的地、出国日、帰国日を入力。  
※ 出国日は留学ドクターパスの開始日、帰国日は終了日となります。
- ⑧ クレジットカード情報を入力。
- ⑨ クーポンコードが入力されていることを確認してください。
- ⑩ 金額を確認し、留学DP規約に同意します。
- ⑪ 「留学ドクターパスを申し込む」をタップして、申し込み完了。

### [留学証明書の提出について]

マイページから、留学証明書（入学証明書の写メ、ビザの写メ、旅券の写メ等）をアップロードしてください。アップロードされるまで、サービスをご利用になれませんので、ご注意ください。

### [お申し込みのキャンセルについて]

お申し込みいただいた出国日の前日まで、キャンセルが可能です（全額返金いたします）。マイページからキャンセル手続きができます。当日以降のキャンセル及び途中解約はできませんので、予めご了承ください。

## 留学健康カウンセリングのご案内

「留学健康カウンセリング」は、スタッフが**あなたの現在の健康状態をお伺いし、必要に応じて医師へスムーズにつなぐための準備の時間**です。

まずは、気軽に15分体験してみましょう！



### カウンセリングでできること

- ご自身の健康状態や生活習慣で気になる点を一緒に整理
- 渡航前の方には、持参をおすすめする市販薬をご紹介
- 気になる症状に合った医師をご紹介し、相談をスムーズにサポート
- 留学先の医療事情や、現地で役立つ「英文問診票」機能をご案内
- 留学ドクターパスの使い方や相談予約の流れも、実際の画面で体験！

### カウンセリングを受けるメリット

- ✓ 予約方法や相談の流れが分かり、渡航後も安心
- ✓ 親御様と一緒に参加できるので、家族で安心を共有  
※未成年の方は、保護者の方と一緒に受けていただくことを推奨しています。
- ✓ カウンセリングシートを作成してもらえる  
留学ドクターパスの利用時に医師へ事前に共有でき、相談がよりスムーズに進みます。

### 所要時間：15～30分

ご都合の良い日時でご予約いただき、**スマホアプリやパソコンのビデオ通話**でご参加ください。



※このカウンセリングは留学ドクターパスに含まれるサービスです。追加費用は一切かかりませんので、安心してご利用ください。

## 留学中によくある健康トラブル

留学中は生活環境や気候、食事、人間関係などが大きく変わるため、心身に強いストレスがかかります。ストレスにより免疫力が低下し、発熱や倦怠感、生理不順、持病の悪化などの症状がみられることもあります。また、現地の衛生環境が合わず、肌荒れ、下痢、慢性的な咳の症状などが起こることもあります。

さらに、言語や文化の違いに適応するには時間がかかり、多くの人がカルチャーショックやホームシックなどを経験し、精神的に不安定な期間を迎えます。こうした体調不良や心の不調の背景には、ストレスが大きく関わっていることが少なくありません。



空気が合わない



水が合わない



気候が合わない



食べ物が合わない



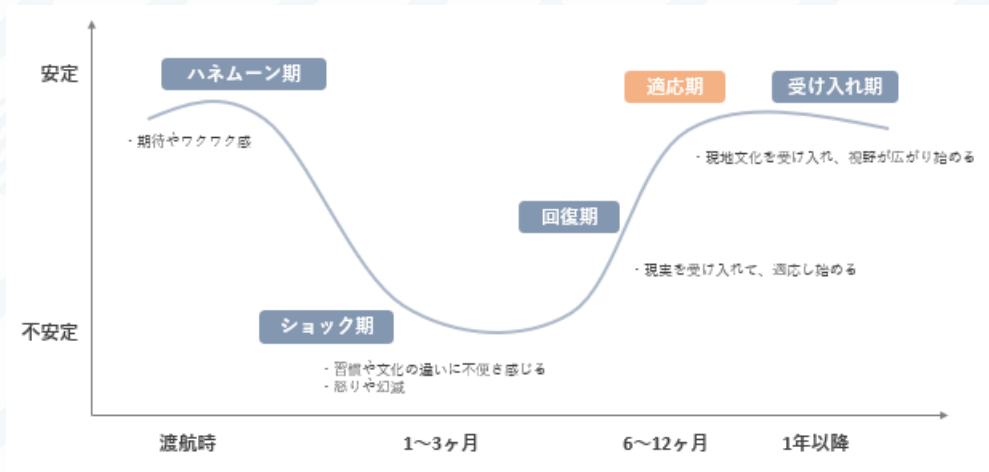
やる気が出ない



過度の追い込み

## 環境変化におけるストレス周期

留学中のストレス、特に異文化への適応には、カルチャーショック等により、精神的に不安定な期間があります。下記のような周期で、メンタルの波があると言われています。



参考：河内智子「変化・転機についての振り返りを通じた異文化適応教育の試み」（神奈川大学）

## こんなときはオンラインで医療相談しましょう

つらい症状があるときはもちろん、医療機関を受診すべきか迷っているとき、病気とは言えないけれど気になる症状、どんな検査を受けるべきか、市販薬や処方薬についての相談も、気軽にご利用ください。



病気・体調不良



持病・アレルギー



怪我・外傷



子どもの病気



ストレス・精神不安



お薬相談

### こんな症状でYOKUMIRUにご相談されています。

発熱、腹痛、下痢、便秘、吐き気、胃の不調、倦怠感、疲労感、頭痛、胸の痛み、息苦しさ、息切れ、動悸、脈の異常、喉の痛み、痰が絡む、咳 / 薬の用法用量と副作用、健康診断・血液検査・心電図の結果について、ワクチン接種、がん治療のセカンドオピニオン、生活習慣病、高血圧、糖尿病（血糖値の改善）、喘息、リウマチ、甲状腺疾患、コロナ後遺症 / 手足の痺れ、しこり、むくみ、めまい / 鼻水、鼻炎、副鼻腔炎、耳の痛み、耳鳴り、花粉症 / 湿疹、虫刺され、日焼け、ニキビ、肌荒れ、肌の痒み、ほくろの異常、爪の異常、脱毛症、帯状疱疹、アトピー性皮膚炎 / 目の痒み、目の痛み、視界の異常、ドライアイ、ものもらい、緑内障、白内障 / 切り傷、火傷、捻挫、神経痛、骨折、腰痛、関節痛、変形性関節症、背中のかたまり、腱鞘炎 / 生理不順、不正出血、更年期障害、月経痛、不妊治療、子宮筋腫など婦人科疾患、妊娠、出産、低容量ピルの服用法 / 尿もれ、膀胱炎、頻尿、たんぱく尿、排尿痛、尿道炎 / 虫歯治療、歯並び矯正、歯の変色、歯茎の異常 / ストレス、パニック障害、自律神経失調症、不眠症、不安障害、気持ちの落ち込み、不安感、うつ / その他、多種多様な医療相談。

## YOKUMIRU留学ドクターパス 相談事例紹介 - 1 微妙な症状のニュアンスも伝えられる

たっぷり話ができて安心できました  
Iさん (10代女性・カナダに留学)

数週間微熱と頭痛が続き、解熱剤を飲んでも改善されないで相談しました。頭痛の頻度や痛み方など細かく聞いてくれて、**日本にいるような感覚で、**



**安心して相談**ができました。混雑した病院ではこんなにお医者様とお話しできないことがないので、**落ち着いてコミュニケーション**できてとても良かったです。

### 腹痛のニュアンスが日本語で伝えられた

Hさん (20代男性・オーストラリアに留学)



原因不明の腹痛で相談したのですが、考えられる原因と対処方法、市販薬の紹介などをアドバイスしていただきました。特に良かったのは、「**シクシク痛む**」などの**ニュアンスが日本語で伝えられた**

ことです。僕の不安な気持ちに親身になって話を聞いて、丁寧に解説してくださったので、とても安心できました。

## YOKUMIRU留学ドクターパス相談事例紹介 - 2 メンタルの相談も日本語なら気負わず話せる

### 辛い気持ちを分かっていたいただき気持ちが楽に

Aさん（10代男性・アメリカに留学）



夢に見た留学も、現実には甘いものではありませんでした。授業についていくのが必死で、習慣の違いなどで家でくつろぐことができず、だんだん眠れなくなってしまいました。留学ドクターパスで話を聞

いていただいて、**気持ちがスッと楽**になりました。それから時々、凹んだときなどに相談して、人付き合いのコツも教えてもらって**毎日が楽しく**なってきました。

### 話だけでも落ち着ける留学の心強い味方

Rさん（20代女性・イギリスに留学）

こちらに来てなかなか眠れなかったり、夜中に目が覚めたりして寝不足が続いていました。専門医の先生にお話を聞いていただき、**ストレス解消**や**良質な睡眠を取るコツ**、**市販薬**などを教えてもらいました。お話ししているだけでも穏やかな気持ちになる先生で、**留学中の心強い味方**だと思いました。



## YOKUMIRU留学ドクターパス 相談事例紹介 - 3

### 市販薬・処方薬の相談

#### 我慢できないアレルギー症状もすぐに相談

Hさん（10代男性・カナダ留学）

日本にいる時は、花粉症ではなかったのですが、こちらに来てから、くしゃみや鼻水が止まらず、**アレルギーのような症状**が…。カナダでは耳鼻科に診てもらうまでに、2週間以上かかるということなので、留学ドクターパスで相談することに。考えられる原因や市販薬などを詳しく教えてもらいました。**アプリですぐに予約でき、翌日にはオンラインで相談できたので、とても助かりました。**



#### 悩みを話すだけで安心できた！

Mさん（10代女性・オーストラリアに留学）



環境が変わったからか、**急に生理不順**になったり、重くなったりして辛い症状に……。まだ親しくないクラスメイトやホストファミリーには話しにくかったので、留学ドクターパスで相談することにしました。

日本人の先生が**親身に話を聞いてくれて、それだけで安心**できました。

市販薬や辛い時の過ごし方などのアドバイスをもらい、残りの留学生活にも心強い味方になると感じています。

※写真はイメージです。

## 出版情報

発行日： 2025年6月1日 ver.1.3.zen  
発行者： YOKUMIRU株式会社  
所在地： 東京都渋谷区神宮前3-1-27  
監修医： 野田一郎 医師（YOKUMIRU産業医師）  
マンガ： 狸丸ろっきー