英国ヘルスケア通信

日本クラブ

Vol. 28　2023年10月

英国での医療に関するQ&A

今回は日頃の診療の中で、新たにイギリス生活を始められた皆様から頂く事の多いご質問の中から、皆様の健康で安全な英国生活の為に特に重要と思われる情報を８項目選び、Q&Aのかたちでご紹介致します。

以前の英国ヘルスケア通信（Vol.8 2022年2月号）においてご紹介させて頂いた内容と重複する部分もありますが、「しつこい！」と思われてもお伝えすべき「サバイバル術」として大変重要な内容と位置付けておりますので、再度ご確認下さい。

1. クリニックに来て久しぶりにマスクを付けました。まだマスク着用の継続が必要でしょうか？

2020年3月に新型コロナウイルスによるパンデミックが始まって3年半が経過し、欧米ではすっかりマスクをつける習慣はなくなったように見受けます。しかし、現在でもコロナウイルスは変異を続け、多かれ少なかれ私達の生活に影響し続けています。幸いにして、従来健康な人においては、以前ほどの深刻な病状に至る事例は少ないようですが、コロナに罹ったことを引き金に持病が悪化したり、長期にわたり後遺症に悩まされる方もいます。マスク着用はご自身の為だけでなく免疫力の弱い周囲の人を守るためでもあります。従って、免疫力の低下した人など持病をお持ちの方もおられる医療機関やケアホームなどでは、一般社会とは異なり、標準感染対策（こまめな手洗い、サージカルマスク着用、接触時のエプロン着用など）が継続されています。お互いを思いやり、施設内感染の機会を減らすべく、ご協力頂く事をお願いしております。

2. 赴任したばかりです。<u>急な病気やケガの時</u>はどこに相談すればよいでしょうか？

病気やケガの程度によって判断して頂ければと存じます。イギリスの救急システムでは病気やケガの程度によって対応を急ぐ度合いを4段階に分けています。

カテゴリー1: 生命危機に関わる(例 心肺停止) ため、即時の救命救急治療を要する状態。

カテゴリー2: カテゴリー1に至る可能性がある緊急度の高い状態で大きな病院でのケアが不可欠な傷病(例　脳卒中、心臓発作など) 。

カテゴリー3: カテゴリー 2に至る可能性があるものの、Category 2ほどの緊急性はなく、その程度により病院もしくはクリニックでのケアが検討されうる傷病(例 呼吸不全のない肺炎など)。

カテゴリー4: 救急受診を必要としない傷病。

この考え方は医療制度が整っている先進国ではほぼ同様ですが、具体的にイギリスにおいて、どこに受診したらよいかを次に示します。

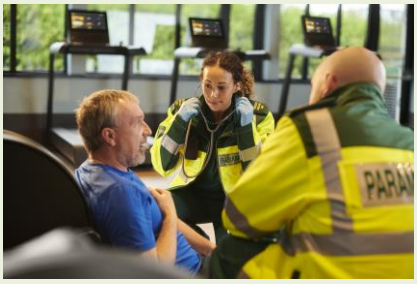
カテゴリー1: 会話ができない、息をしていない、全く動かない、意識がない、刺激に反応しないなど、即座に命に関わるのではないかと疑う時には、**救急車999**に電話します。ケガにより痛みが強く動けない、明らかに出血が多い場合やケガの部位に変形を認める場合なども**999に連絡**して下さい。患者さんが動ける場合はAccident and Emergency(A&E)に直接向かうように指示される場合もあります。カテゴリー1はNational Health Service(NHS)のみにより対応されます。

カテゴリー2: カテゴリー1と同様に999に連絡し指示を受けます。意識がはっきりしない、話し方がいつもと異なる、手足や顔の麻痺を認める、強く持続する胸の痛みがあるなど、脳卒中や心臓発作などの場合は、専門の治療施設へ緊急入院となります。地域により専門施設が設置されているため、999に連絡し救急搬送による支援を受けることが望まれます。カテゴリー2もNHSでの対応が主体となります。

カテゴリー3: カテゴリー2ほどの重症感は見られないものの日常生活に大きく支障を来たしている症状、つまり、高熱が続く、体のどこかに強い痛みを持続的に自覚している、持続的な咳により眠れない日が続くなどです。症状が強い場合は、999へ連絡しても問題はありませんが、救急担当のケアを受けるまでに長時間を要する可能性がありますので、**NHS 111に連絡し指示を受ける**のが妥当です。または、プライベート医療機関のUrgent care centre（救急外来）、NHS GPもしくはプライベートクリニック（日系クリニックを含む）へ問い合わせることも可能です。但し、NHS GPやプライベートクリニックからNHS救急外来やプライベート病院のUrgent care centreを受診することを勧められる場合もありますので、予めご了承下さい。カテゴリー3はNHS及びプライベート医療機関による対応が可能です。

カテゴリー4: 至急の対応は必要ない感冒症状、健康診断などの定期検査などがこれにあたります。NHS GPやプライベート医療機関（病院及びクリニック）をご利用頂くことをお勧めします。

最終的な受診先は病状や受入れ状況によって異なりますので、予めご了承下さい。カテゴリー分類とその内容に関する資料として、以下のWebsiteが有用です。
https://www.londonambulance.nhs.uk/calling-us/ambulance-response-categories/#



発行：　日本クラブ医療サービス委員会　　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　　髙谷　義博（たかや　よしひろ）医師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

3. NHS GPは登録した方が良いでしょうか？

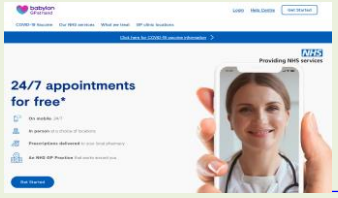
答えは「Yes」です。イギリスの邦人コミュニティーには日系クリニックというユニークで便利な医療機関ががありますので、NHS GP登録の必要性を感じにくいという印象をお持ちの方も多いようです。コロナ禍前はNHS GPへの登録の割合は高くありませんでしたが、パンデミックが始まった直後は、コロナワクチン接種などの関係で、ほぼ100％の在英邦人の皆様がNHS GPへ登録されました。しかし、パンデミックから離脱しつつある時期に渡英された皆様は、必要度にもよりますが、渡英直後にNHS GPへ登録される方は多くない印象を受けています。

前述の2に挙げている救急車要請、救急外来受診やプライベート医療機関の利用に際して、NHS GPへの登録は必要ありませんが、慢性疾患や保険補償範囲内でない病気、お子さんのワクチンなどでNHS GPをご利用になる際には、NHSへの正式な登録が不可欠です。

日常的にNHSを利用されない、つまり、持病や急病の診療には日系クリニックを利用すればよいという環境であるとしても、万が一、急な体調不良で救急受診するような場合に備え、慢性疾患で服用しているお薬の内容や既往疾患をNHS GPと共有しておくことは重要と言えます。対象は限定されますが、コロナワクチン接種、インフルエンザワクチン接種など、イギリス全体としての健康管理への取り組みに際しても、不可欠な入口ですので、登録されることをお勧め致します。登録に際しては以下のサイトをご参照下さい。

通常のGP登録方法；

https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



オンライン専門のGP登録；

https://www.gpathand.nhs.uk/

但し、ご自身の情報がどのように管理されているか、オンラインツールはどのように利用するのかなど、登録の際には、その条件等を十分に確認なさることをお勧めします。

4. イギリスでも日本と同じように専門外来へ直接受診できますか？

救急医療を除き、イギリスのNHSではGP（General practitioner）を通して専門医療機関へ受診することが一般的です。近年では、多くのイギリス国外からの医療を必要とする利用者のため、比較的フレキシブルな対応が可能な場合もあります。

もし日本の主治医から英文の紹介状を発行されている場合は、ご自身で専門医を検索し予約することも不可能ではありません。しかし、ご自身で妥当な医療機関や専門医を検索するには、それなりの時間と労力を要します。従って、日本からの英語の紹介状をお持ちであっても、そうでなくても、まずはNHS GPや日系クリニックを含む一次医療機関へご相談になり、専門外来への受診の道筋について案内を受けられるのが得策と考えられます。

5. 日本で持病のために処方されていたお薬はイギリスでも入手可能でしょうか？

こちらは個々の対応となり、実際に薬の内容を調べる必要があります。大半の事例では同じ成分のものが入手可能ですが、製剤の規格が異なることは多く見受けられます。また、全く同様の成分の薬剤は販売されていないものの、同系統の代替薬が利用可能である場合もあります。更には、イギリスに同成分のお薬は存在するにも関わらず、NHS GPでは処方することはできないが、プライベート医療機関では処方が可能であったり、GPレベルのクリニックでは処方できないが、専門医（コンサルタント）レベルでは処方可能という薬剤もあります。イギリスの医療界全体が基準としているガイダンスやNHS内の規定によりNHSとプライベートでの対応や家庭医と専門医での違いが生じます。

日本から英語の紹介状を持参されている場合はNHS GPにおいて相談されることは可能かと推察しますが、英文紹介状をお持ちでなく、日本語の資料のみ（例　お薬手帳）などで、服用薬に関して説明をなさる場合は、日系クリニックを含むプライベート医療機関へ相談なさるのが得策かと考えられます。

6. 日本では毎年インフルエンザワクチンを接種していましたが、イギリスでも接種可能ですか？

イギリスでも日本と同様に接種可能です。例年10月頃より全国的に接種が開始されます。65歳以上など公費対象となる方には、登録されているGPから通知が送られます。NHSにより費用の自己負担なしで実施される対象者は下記のリストに規定されていますが、この対象にならない方は、プライベートクリニックや薬局において有料で接種可能です。詳細に関してはNHSのWebsite（https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/flu-influenza-vaccine/）をご参照頂くか、最寄りの医療機関や薬局へお尋ね下さい。

以下の成人に対してNHSで無料で接種されます：
- 65歳以上（2024年3月31日までに65歳になる人を含む）
- 特定の健康状態にある
- 妊娠している
- 長期入所介護を受けている
- 介護者手当を受給している、または高齢者や障害者の主な介護者であり、自分が罹患した場合に危険にさらされる可能性がある。
- HIV感染者、移植を受けた人、がん、ループス、関節リウマチの治療を受けている人など、免疫力が低下して重度の感染症にかかりやすい人と同居している。

また2歳から17歳の子供のインフルエンザ予防は、基本的には注射の代わりに点鼻スプレーによるワクチン接種が行われています。下記に該当する子供はNHSで無料でうけることができます。

- 2023年8月31日時点で2歳または3歳の子ども（2019年9月1日～2021年8月31日生まれ）
-すべてのプライマリースクール生徒（新入生からYear 6）
- 一部のセカンダリースクール生徒（Year7からYear11）
- 特定の長期疾病状態にある2歳から17歳の子ども

２歳未満のお子さんには点鼻スプレーは認可されていません。生後6カ月から2歳までのお子さんで、インフルエンザのリスクが高くなるような長期的な疾病状態にある場合は、点鼻スプレーの代わりに注射を行います。

7. 市中薬局の薬はどの様に使ったらよいですか？

「イギリスの薬は日本のものに比べて強いですか？」「市中薬局で購入できる薬は、クリニックで処方される薬より弱いのでしょうか？」など、市中薬局の利用に関して様々なご質問を頂きます。 同じ薬効成分であれば、イギリスの薬と日本の薬に大きな差異はありません。また同じ成分であれば、医療機関で処方される薬と市中薬局で購入できる薬の効果に差異はありません。 実際にどの様な症状の際にどの様な市販薬を利用できるかは添付のリストを参照されると宜しいでしょう。但し、添付のリストに挙げている内容は変わることもありますので、あくまでも目安としてご利用下さい。お薬の購入及びご利用の際には、市中薬局の薬剤師にご相談頂き、薬に添付されている情報を確実に確認されることを強くお勧め致します。

8. 現地の病院へ紹介されたり、救急外来を受診する際に、英語で会話しなければならないことが不安です。英語での医療用語を理解できるのでしょうか？

日本国外へ移住され、最も不安を抱かれる事は、「言葉の壁」かと推察致します。義務教育で勉強された英語であれば何とか使えるという方は多いかと思われますが、私達日本人は読み書きと会話では自信の度合いが異なり、医療用語となると更に馴染みが薄いというのが一般的です。これは英語が流暢な方でも同様かもしれません。しかし、日本語でも医療用語は馴染みにくく、特に医師が用いるの言葉は難解だと思われるのも事実です。

NHS GPやNHSの病院で受診される場合は、事前に依頼すれば無料で通訳をつけてもらうことができます。NHSの電話診療やオンライン診療の場合も通訳に電話等で参加してもらうことができます。また依頼しなくても医師が必要と判断した場合は通訳がつきます。これは人種や国籍に関らず全ての患者が公平に、そして正確に医師と意思疎通できることが必須であるとのNHSの方針があるからです。また英語の堪能な家族や友人に通訳をしてもらうことも可能ですが、NHSでは訓練を受けたNHS選定の通訳を利用することを勧めています。

https://www.healthwatch.co.uk/advice-and-information/2022-05-19/does-nhs-have-provide-interpreter

専門医診療や検査などのための現地医療機関利用に際し、病院登録、受診での会話など様々な場面で英会話は欠かせませんが、一般的に皆さんがどのように言葉の壁を乗り越えられておられるかは以下の通りです。

①全く英会話に自信がない方；英語通訳を依頼されることが大多数です。通訳担当の方を保険会社を通じて依頼する、独自に手配する、受診先の医療機関において依頼するなどが可能です。NHS以外で通訳を依頼される場合は、費用、責任補償などに関して、それぞれで規定が異なると思われますので、依頼される前に予めご確認下さい。

②機会に応じて日常英会話をお使いになる方；事前であっても、診療の途中であっても、通訳を依頼される選択肢は残しておくのが好ましいでしょう。診療の途中で通訳が必要となる可能性がある場合は、事前に受診先へその旨を伝えておくことをお勧めします。電話等を通じて通訳してもらうシステムを利用している医療機関もあります。また、英語が流暢なご家族や知り合いの方等に同伴してもらうことも選択肢であると考えられます。

③日常的に流暢な英語をお使いになる方；特に日常会話やお仕事に際し英会話で問題なくお話される方は、さほどの支障はないと予想されます。但し、テーマや業界が異なれば、耳慣れない言葉があるのは当然のことです。予め、担当医により作成された紹介先へのお手紙の内容を確認したり、症状や鑑別される可能性のある病気に関して現地で一般的に使われる表現を予習されておくと、初対面の専門医の説明に対する理解が想定以上に深くなるのではないかと思われます。イギリスであればNHSのWebsite（https://www.nhs.uk/）となります。診療の後に理解できなかった点などを、再度、紹介先や紹介元の担当医へ相談されるというのも一つのオプションです。

最近では受診予定の専門医が自身のWebsiteに専門分野に関する情報をまとめていることも多く見られますので、これらを参照しておかれることもお勧めです。

今回は、専門的な病気の話題から少し離れましたが、イギリス生活に不慣れな皆様から頂く事の多い質問への回答例の一部を紹介させて頂きました。これらの回答例が皆様の疑問への唯一の回答ではないと共に、様々な要因により回答例は時々刻々と変化していく可能性もありますので、ご了承頂きたく存じます。

皆様のイギリス生活のお役にたてば幸いです。

- 症状と市販薬の一覧-

発熱	Ibuprofen (Neurofen), Paracetamol (Calpol)など
痛み（腹痛以外）	Ibuprofen (Neurofen)など
かぜ	Lemsip, Ibuprofen, Paracetamol, Coldzymeなど
咳	Benylin cough syrupなど
のどの痛み	Difflam spray/oral rinse, Strepsilsなど
花粉症・鼻炎	Cetirizine, Clarytin, Piriton, Fexofenadineなど
口内炎	Iglu gel, Bonjelaなど
胸やけ、胃もたれ	Rennie, Gaviscon, Omeprazole, Nexiumなど
腹痛	Buscopan, Advanced acidphilusなど
下痢	Buscopan, Advanced acidphilus, Optibac,Imodiumなど
便秘	Dulcorax, Senokot, Fybogelなど
痔	Anusol ointment, Anusol suppositories
擦り傷	Savlon antiseptic cream (Chlorhexidine digluconate 0.1%), Dettol antiseptic liquid
切り傷	Hydrocolloid dressing, Skin closure
うちみ・捻挫	Salonpas, Voltarol gel, Voltarol medicated plaster, Brace (wrist, thumb, ankleなど)
腰痛	Lumbar belt
皮膚かゆみ	Eurax cream, E45 creamなど
皮膚乾燥	Diprobase, Doublebase, Centrabenなど
湿疹	Eurax HC, Eumovateなど
口唇ヘルペス	Zovirax creamなど
おむつかぶれ	Sudocreamなど
いぼ	Bazuka, Wartnerなど
膀胱炎症状	Cystitis reliefなど
皮膚等カンジダ	Canesten creamなど
水虫	Lamisil cream, Canesten cream
目の乾き・疲れ	ドライアイ用点眼剤、眼精疲労用など
花粉症（鼻）	Beconase (nasal spray), Otrivine (nasal spray)
花粉症（眼）	Allergy eye drops (Sodium Cromoglicatge)
耳垢	Otex (ear drop)など

注意：添付のリストに挙げている内容は変わることもありますので、あくまでも目安としてご利用下さい。お薬の購入及びご利用の際には、市中薬局の薬剤師にご相談頂き、薬に添付されている情報を確実に確認されることを強くお勧め致します。

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　　髙谷　義博（たかや　よしひろ）医師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk