

第4章 医療

オランダの医療は、比較的高いレベルにあるとされています。また、国が小さく、交通網が完備しているため、病院間の連携が非常に良いようです。JCCではホームページ www.jcc-holland.nl に医療ハンドブックを掲載しています。

日・蘭・英三ヶ国語診察の受け方ハンドブック（対語集）
How to consult the doctor in three languages
Wat en hoe bij de dokter?

1. ホームドクター(huisarts)

ホームドクターを決める

オランダではホームドクター制度が採用されており、ホームドクターとスペシャリスト（専門医）が分れています。

オランダに居住する間、ホームドクターが医療に関するすべてのコンタクト先となりますので、まず自分のホームドクターを1名決めます。

Gemeentegids（地方自治体が毎年発行している市民の為の案内書、各戸に配布される）の健康欄 Huisartsen を参考にし、勤務先、隣人、家主などにアドバイスいただくのも一案です。往診（huisbezoek）等を考慮すると、自宅に近いドクターが良いでしょう。

ホームドクターを決める際は、（身体の調子にかかわらず）早めに一度訪問し、気に入ればホームドクターになってもらい、その折りに住所、氏名、電話番号、家族構成、病歴、保険会社等を伝えて登録します。

予約方法、往診の手続き、そして夜間・週末・祭日・休暇時の連絡先を確認します。通常、当番医センターの電話を教えてください。ホームドクターの開業時間以外は、このセンターにホームドクターの名前を言って問い合わせれば当番医、開いている薬局、病院が分かります。ホームドクターの留守番電話でも判る場合もありますがオランダ語で録音されています。

参考便利なサイト：<https://www.zorgkaartnederland.nl/huisarts>

（都市別ホームドクター評価つき一覧）

(参考) 常時夜間・週末に開いている薬局

Amstelveen 地域

●Dienstapotheek Amstelland (Amstelland 病院内)

Laan van de Helende Meesters 8

1186 AM Amstelveen

Tel: 020-345 50 00 Fax: 020-345 53 42

月曜日～金曜日 (17:30～23:00)

土曜日・日曜日・祭日 (8:30～23:00)

Amsterdam 地域

●Sint Lucas Andress Apotheek (Sint Lucas Andress 病院内)

Jan Tooropstraat 164

1061 AE Amsterdam

Tel: 020-510 88 26 Fax: 020-616 38 94

年中無休 24 時間オープン

Rotterdam 地域

●Sint Franciscus Gasthuis

Kleiweg 500

3045 PM Rotterdam

Tel: 010-461 61 61

*Poli-Apotheek 8:00～17:30

*Dienst apotheek (Poli-Apotheek の右側) 17:30～8:00

週末は 24 時間オープン

なお、ホームドクターを変更する場合(気に入らなければ変更可能)は、その旨を健康保険会社に告げる必要があります。また、新旧双方のホームドクターに変更の旨を知らせ、医療記録を移してもらいます。

病気になったら

病気の時は、まずホームドクターに連絡し、予約(afspraak)を取ります。自由診療時間帯(inloopspreekuur)を設けている場合は、その時間帯に直

接行きますが、混んでいて長く待たなくてはいけないことが多いようです。受診の必要性、緊急性の判断は、電話を受けたアシスタントが行いますので、症状を具体的に話すことが大切です。

また、日本と違って、風邪や感冒が疑われる場合、まずは解熱鎮痛薬（パラセタモール）の投与と自宅療養が勧められます。

ホームドクターの診療時間外の夜間・週末・祭日は居住地区の夜間休日診療所(Huisartsposten)に連絡します。

<* Huisartsenposten 夜間休日診療所> (オープン 17:00~8:00)

* Amsterdam 地域

Huisartsenposten Amsterdam

Tel: 0800 00 30 600 へ連絡、最寄の診療所を紹介してくれます。

その時、電話口で質問される事項

- ・生年月日
- ・ホームドクターの名前
- ・自宅の電話番号
- ・保険番号
- ・病状
- ・病歴（アレルギー等など）
- ・使用している薬
- ・身分証明書（診療所に持参）

* Amstelveen 地域

Huisartsenpost Amstelland

Laan van de Helende Meesters 8

1186 AM Amstelveen Telefoon 020-4562000

Website : www.huisartsenpost-amstelland.nl

* Rotterdam 地域

Huisartsenpost St. Franciscus Gasthuis (SFG)

Kleiweg 500 3045 PM Rotterdam

Tel: 010 - 466 95 73 (訪問前に電話での予約必要)

診察の結果、投薬が必要な場合は、ドクターが処方箋(recept)を書きます。これを持参又は医師がオンラインでかかりつけ薬局へ転送し、薬局(apotheek)で薬を受け取ります。薬局も、自分で行けない場合は電話をすると配達してくれるところが増えています。行きつけの薬局の電話番号を控えて置くと便利です。

何か検査(血液、尿検査など)が必要な場合は、検査票に当該事項を記入し手渡してくれますので、それを持って検査所(主に病院の外来採血センター)へ行きます。結果はホームドクターへ直接送られます。

専門医の診察が必要、あるいは入院が必要な場合は、紹介状(verwijsbrief)を書いてくれます。その際、希望の専門医、病院があればその旨伝えます。

また、急を要すると判断される場合は、ホームドクターが専門医に連絡し、一般の予約より早く診察予約を手配してくれます。

急病の場合、救急車を呼んだり緊急の手配をしたりすることもホームドクターがします。もし、ホームドクターに緊急連絡が取れない場合は、前述の各都市の当番医中央サービス(Centrale doktersdienst : 「治安・緊急」の項参照)に連絡します。また病院の救急外来(spoedeisende hulp または EHBO)に直接行っても診てもらえますが、長く待たされることもありますので、ホームドクターや当番医を通した方が良いでしょう。

ロッテルダム地域在住の場合、

次の二個所で受け付けて頂けます。診察後、更に専門医の診断が必要な場合は、聖フランシスカス病院で紹介されます。

1) Praktijk Busser : Kastanjeplein 46, 3053 CD Rotterdam (Schiebroek)
Tel: 010-418.0880

2) Praktijk Slockers : Rijnwaterstraat 10, 3063 HC Rotterdam
Tel: 010-452.6363

Sint Franciscus Gasthuis
Kleiweg 500, 3045 PM Rotterdam
Tel: 010-461.6161 www.sfg.nl

2. 病院での受診

初診の際の手続き

初めて病院に行く時の手続きは次の通りです。

- ① まず、受付で登録(*inschrijving*)、診察券(*patiëntenpas*)を発行してもらいます。

初めてその病院で登録する際には、必ずパスポート又はIDカードと加入している医療保険証を持参してください。

本人の氏名（既婚女性の場合は旧姓=*meisjesnaam* も訊ねられます）、住所、生年月日、ホームドクターの名前等を聞かれ、提示された保険証が本人のものであることを確認するために身分証明書の提示を求められます。

登録時に受付カウンターに設置されているカメラで本人の写真撮影を行う病院もあります。この写真は、診察券に自動的に印刷されます。その他、診察券には、氏名、生年月日、BSN番号、患者番号、パスの有効期限が印字されます。

登録が済むと診察券をくれます。これは通院する時必ず持参。併せて予約カードもくれます（病院によっては各科の外来受付でくれるところもあります）。

この登録には時間がかかります。初めて病院に行く時には少なくとも30分程、時間に余裕をもって行きます。

- ② 診察券、予約カード及びホームドクターからの紹介状を持って、予約した専門医の外来受け付けでそれらを渡します。その後、自分の名前が呼ばれるまで待合室で待ちます。
- ③ 血液検査、X線などの検査が必要な場合は採血室、レントゲン科へ回されることがあります。場合によっては、このために別の日に予約をしなければならないこともあります。
- ④ 再度診察に来るように指示があったら、アシスタントまたは受付にその旨を伝えて予約を取ってもらい、予約カードに記入してもらいます。

◆病院 (Ziekenhuis)

Amstelveen:

● Hospital Amstelland www.zha.nl

Laan van de Helende Meesters 8

1186 AM Amstelveen

<Amstelland 病院内 JAPAN DESK>

日本語で同病院の専門医の予約受付、要望に応じ同病院内の診察時に医師とのコミュニケーションの手伝いをしています。(無料)

連絡先：020-755.7146 (来院は必ず予約を取ってから)

オープン日時：月、水、木 (09:00～12:00、13:00～16:00)

* オープン日・時間帯以外の火曜日、金曜日に止むを得ず日本語のサポートが必要な場合は掲載番号 06-51238854 へ連絡。

但し、応対できない時間帯、ケースもあります。

***Amstelland 病院 (www.zha.nl) Japan Desk 利用に当たっての留意事項**

- ◇ JDはオランダの法令により医療行為(或はそれに準ずる行為)を行うことはできません。
- ◇ アムステルランド病院の専門医の診療予約代行を行います。専門医の診療予約は、オランダでは、通常数日～数週間先になることをご了承ください。即日または数日内の予約は極めて困難です。また、一旦予約が取れましたら、特に、直前の変更やキャンセルは病院側に多大な迷惑となりますので避けてください。
万一、予約の変更・キャンセルを行う場合は、ご自身でお願いいたします。JDではお受け致しかねます。
- ◇ 診察時の同行サポートは、原則として事前予約を頂いた場合にのみ行います。
- ◇ 週3日のうち2日は1人勤務体制です。電話が混み合っている場合や、診療時の同行等で電話対応ができない場合があります。
留守電への伝言には、必ず、お名前と連絡先の電話番号をはっきりとお話してください。
- ◇ 時間外のJD携帯電話での対応は、1名でのボランティア対応なので、ご利用できない場合があることを、ご了承ください。
- ◇ 救急車を呼ぶなど、緊急の救急医療が必要な場合は、112番におかけください。JDでは対応できません。

◇ JDサービスは無料ですので、金銭に係る事は一切関与いたしません。

***Japan Desk Q&A**

Q1 ; ホームドクター制度とは？

A1 ; オランダの居住者が1次医療を受ける場合、通常あらかじめ自らが選び登録した、huisartsen ; ホームドクター（総合診療医、かかりつけ医）の診察を受けます。2次3次の専門医療を受ける場合は、そのホームドクターの紹介状が必須です。とりわけ、オランダで有効な医療保険を適用する場合、ホームドクターの紹介状がないと専門医療に対する保険は適用されません。

ホームドクターは登録後でも、性に合わない場合、診療に対する不満が強い場合などには、変更は可能です。オランダのホームドクター制度の下では、そのホームドクターの資質により、治療方針、判断、結果が左右されますので、登録前に実際に面談の上、慎重に決められることをお勧めします。

Q2 ; ホームドクターの探し方や登録方法は？

A2 ; 住民登録が済んだら、住居地の役所が提供する資料、インターネットや会社の同僚のロコミなどでホームドクターを探します。インターネットでは、住所を入力すると近隣のホームドクター情報が現れるサイトなどがあります。

＜オランダ ホームドクター協会 ; <http://www.kiesuwhuisarts.nl/>>

小さなお子様がいらっしゃる場合は、頻繁にホームドクターと関わっていくことになるので、交通の利便性が良いことが条件に挙げられます。寒い冬、雪や雨の中遠くのホームドクターを受診するのは大変です。

ロコミやインターネット等でホームドクターを搜したら、面談予約をとり、実際にドクターとお話ししてから決めるのが良いでしょう。

以下に、日本人が登録している、アムステルダム市内のホームドクター施設3例を紹介します。

① 日本語が話せるオランダ人のホームドクター

- Huisartsenpraktijk van Coevorden

住所: AdresArent Janszoon Ernststraat 173, TEL: 020-6441627

② 自由大学病院に併設されている、グループプラクティスのクリニック

複数のホームドクターが所属しており、非番の日でも他の医師が、共有されている電子カルテ情報を基に受診が可能で、専門医療の受診が必要な場合は、すぐに大学病院に紹介がなされる。トラムやバス等の公共交通での通院にも便利。

- Universitaire huisartsenpraktijk VUmc

住所: de Boelelaan 1117, TEL: 020-4441400

③ ヘルダーランドプレーンの近くにある、グループプラクティスのクリニック

フィジオセラピーの施設なども併設。

- Huisartsenpraktijk MC Gelderlandplein, Medisch Centrum Gelderlandplein

住所: A.J. Ernststraat 599 [TEL:020-6421909](tel:020-6421909)

Q3 ; 急に具合が悪くなったり事故の場合はどうしたらよいか？

A3 ; 急を要する病状や事故の場合は「1 1 2」で救急車 (Ambulance) を呼びます。名前、生年月日、住所、電話番号、症状等をわかりやすく伝えます。

急を要しない場合で、ホームドクターに登録済の方は、そのホームドクターに連絡して指示を仰いで下さい。

夜間・休日の場合でもホームドクターに電話し、自動音声応答の案内に従って、指定された代診医の連絡先に電話して予約をとるなどで、診察を受けることができます。自動音声応答はオランダ語の場合が多いので、あらかじめホームドクターに内容を聞いておくとよいです。

ホームドクターの登録がまだの方は、救急病院に直接行って診てもらってください。

最寄りの救急指定病院名と場所をあらかじめ確認しておきましょう。

以下にアムステルダム・アムステルフェーン周辺で代表的な救急指定病院を記します。

① VU Medisch Centrum (VUmc) : www.vumc.nl

② Onze Lieve Vrouwe Gasthuis : www.olvg.nl

③ Academisch Medisch Centrum (AMC) ; www.amc.nl

Q4 ; ホームドクターの診療時間外に受診したい場合は？

A4 ; 登録したホームドクターに、時間外受診や休日診療について確認しておきましょう。

お住まいの地区にある代診医や、そのホームドクターが連携している代診医の情報がもらえます。ホームドクターは通常、休診時には電話の自動音声応答で対応しているので、その指示に従ってください。【オランダ語の場合が一般的】

Q5 ; 慢性疾患、持病で日本から持ってきた薬がなくなるので、同じ薬の処方を受けたいのだが？

A5 ; 日本の主治医に診断書と薬の処方書を含む紹介状を英文で書いていただくと確実です。

その際、薬の成分名・用量・用法を明記してもらいましょう。ホームドクターにその紹介状をお渡ししてオランダで薬の処方を出してほしいと相談し、オランダで入手可能な同等の薬を処方していただくか、専門医を紹介してもらいます。

持参した薬がなくなる前に、時間的余裕をもって、処方箋を交付してもらいましょう。

薬局にその薬の在庫がない場合は、入手に時間がかかるからです。

日本の主治医からの紹介状がない場合は、その薬を持参の上、疾患名とともに、薬の成分名・用量・用法をホームドクターに伝え、同等の薬の処方を依頼してください。

そのホームドクターでは処方できない薬の場合は、専門医を紹介していただきます。

Q6 ; 産婦人科を受診したい場合はどうすればよいか？

A6 ; アムステルランド病院では長年日本人の出産のサポートを行ってきました。オランダでは、妊産婦の経過観察は助産師のもとで行われ、自宅出産が一般的ですが、当院では妊婦検診および出産をご希望の方にご利用いただいております。

J Dでは予約の代行や、検診の流れとシステムについての説明を行っておりますので、ご相談ください。また、婦人科では女性特有の問題にも専門医が対応しています。ホームドクターに紹介状を書いていただければ、ふつう躊躇されるような検査なども、不安なく受診できるようにサポートいたします。

Q7;オランダの医療保険とその加入はどうすればよいか？

A7 ; オランダの医療保険は 2006 年から強制保険であり、その原資は雇用主、本人の保険料、国庫負担などで賄われています。しかし、日本人の駐在員とその家族については日蘭保障協定によりオランダの医療保険への加入は義務付けられていません。したがって、赴任時に本国で加入する駐在保険か海外旅行保険【損保ジャパン日本興亜、東京海上日動、AIU など】を活用するか、若しくはオランダの医療保険制度に準拠する民間の任意保険【Allianz、Aevitae】に加入するケースが一般的です。

前者の場合は、保険でカバーする範囲が狭く、急性疾患や怪我の治療などはカバーされますが、慢性疾患の治療や健康診断の費用はカバーしていません。また、保険の償還を受けるためには、医療費を一旦建て替え払いして、事後に償還請求をするのが一般的で、手続は煩雑です。後者の場合は、慢性疾患や健康診断の費用も償還となるパッケージもあり、カバーの範囲も広いです。加えて、ホームドクターの受診費用や、ホームドク

一の紹介により受診した専門医療費は、キャッシュレスで保険償還されるので、とても便利で安心です。後者の民間任意保険に加入される場合は、保険ブローカー大手のAONにご相談ください。

Q8 ; J Dはどんな時に活用したらよいか？

A8 ; ホームドクターから当院の専門医に紹介状が出された場合は、その予約の代行でご活用ください。また、ご希望があれば専門医受診時の同行通訳のサービスも無料で行います【要予約】。病気や怪我などで、医療機関を受診する要領がわからない場合なども、電話でご相談ください。また、お住まいの地域の病院や医療施設の利用に関する情報についてもお尋ねください。

Q9 ; J Dは地方からも利用できるのか？

A9 ; はい、できます。アムステルダム市アムステルフェーン市とその近郊以外にお住まいの方でも気軽にお電話ください。例えば、オランダに来たばかりで、医療のシステムがよくわからない。地元の病院にかかりたいのだけど、どうしたらよいか？ 妊娠したようだけど、オランダと日本の妊産婦健診はどう違うのか？など。ただし、アムステルランド病院以外の施設での、診察時の同行通訳は行っておりませんのでご注意ください。

- Japan Expat Clinic(JEC ジャパンクリニック) www.japanclinic.nl
Medisch Centrum Amstelveen
Burgmeester Haspelslaan 131
1181 NC Amstelveen
Tel: 06-3747-2097

木曜日・金曜日は日本人医師が勤務。

他の曜日は電話または Email: info@japanclinic.nl で相談可能。

Amsterdam :

- Academisch Medisch Centrum (AMC) Tel:020-566.9111
www.amc.uva.nl
- VU Medisch Centrum Tel:020-598.98.98
www.vu.nl
- Onze Lieve Vrouwe Gasthuis Tel:020-599.9111
www.olvg.nl

Rotterdam:

- Erasmus Medisch Centrum Tel:010-704.0704
www.erasmusmc.nl
- Sint Franciscus Gasthuis Tel:010-461.6161
www.sfg.nl

Den Haag:

- Bronovo Ziekenhuis Tel:070-312-4141
www.bronovo.nl
- Leyenburg Ziekenhuis Tel:070-359-2000
www.leyenburg-ziekenhuis.nl

Maastricht:

- Academisch Ziekenhuis Maastricht Tel:043-387-6543
www.azm.nl

*オランダ国内病院検索サイト <http://www.ziekenhuis.nl/index.php>

入院と退院

入院に際して持参するものは、ガウン、洗面用具、室内履き、寝巻、辞書などです。病院が持参すべきもののリスト、面会時間の決まり、その他に関する注意書きをくれます。

オランダの病院は完全看護ですから、付き添いの必要はありません。

お見舞いに行く時には、必ず面会時間を確認してその時間内とします。また、面会時間は病院毎に異なります。多数の面会人が同時に病室に入ったり、小さい子供を同伴するのは避けた方が良いでしょう。

退院後、まだ体調が完全ではなく家事ができない場合（長い病気や事故で家事ができない場合なども）には、居住地域の家事ヘルパーサービス（Gezinszorg）を受けることができます。適用基準があり、また受けたいヘルプによりサービスの種類が違い、ホームドクターの紹介状が必要です。各地の Gezinszorg の連絡先は、お住まいの地域の生活ガイドブックをご参照ください。

便利なリンク先：Centrum Indicatiestelling Zorg（CIZ） <http://www.ciz.nl>

3. 出産・新生児ケア・予防接種

オランダでの出産 (bevalling)

◆出産まで（たぶん、池田さんの方が詳しいことと思いますが、ホームドクターでは、妊娠の診断は行いません。妊娠が分かった場合、妊娠12週にエコーによるスクリーニング検査があるので、10週くらいまでにまず助産師クリニックに登録する必要があります。様々な理由で産科医での妊婦健診を希望する場合は、ホームドクターから紹介状を書いてもらい、産科外来の予約を取ります。いずれにしても、妊娠がわかったら（妊娠前の妊娠希望の女性も）、二分脊椎を予防するため葉酸（Foliumzuur）0.5 mg/日を、11週まで内服することが勧められます。（薬屋・薬局で購入できます。）

また、産褥期母子在宅ケア(kraamzorg、後述)も早めに申込んだ方が良いでしょう。

オランダでは自宅出産か、病院での出産（正常分娩で、母子共に異常がなければ、数時間以内に退院）か選びます。介助者は、正常な妊娠経過の場合は病院勤務の助産師が、また不妊治療後の出産や異常が予測される場合は産科医が担当します。

自宅出産の場合（オランダでは約半数が自宅出産希望）には、助産師が定期検査と出産の介助を行います。病院出産の場合は、定期検査を助産師のもととするか、または産科医にするかを選びます。助産師のもとで検診を受けていて、何らかの異常兆候が見られたときは、助産師と病院は連携システムをとっているなので、必要に応じて病院で検診を受け、産科医管理となることがあり、日本の独立した施設状況とは異なります。

病院出産の場合、母子の経過が良好であれば通常約3時間病院で看護を受け、その後自宅に戻ると、母子の産後のケア（kraamzorg）は産褥看護師(kraamverpleegkundige)が行います。最近では独立民営化の動きが各地で見られ、数も多くなってきました。自分がどの会社のケアが受けられるかは、保険会社の契約先、かかっている助産師、産科医などとの関係によっても変わってきますので、助産師に相談し、最寄りのkraamzorgの会社に直接電話して情報を得ることもできます。

各地の母子在宅ケア(Kraamzorg)の連絡先

オランダ各地の母子在宅ケアセンターの連絡先が掲載されています。

http://www.kraamzorg.nl/index.php?ws_id=13962842&sm_id=333184

その他に、医療の対象となり長期入院した後も自宅でのケアが必要と認められると、日数が延長される特例基準があります。また、オランダのシステムにはありませんが、諸々の事情により産後の経過が順調でも通常期間以上の入院を希望する場合には病院に尋ねてみましょう。

オランダの妊娠・出産に関する情報としては、下記の日本語サイトを参照。

* 蘭蘭育児ネットワーク www.ran-2net.hp.infoseek.co.jp

* 日本人の産後ケア、訪問看護

大原 www.aziatischekraamverzorging.nl

小出 <https://sites.google.com/site/seitaimama/home>

ブログ: <http://ameblo.jp/seitaimama/>

新生児ケア

居住地区で新生児の出生届を提出すると（出生後3日以内）、予防接種登録部門を通じて地区保健師(wijkverpleegkundige)に連絡が行き、保健師が家庭訪問する日を決めるために連絡してきます。

この第1回目の訪問は生後5~7日目でP.K.U.（先天性代謝異常の有無の検査）、C.H.T.（先天性甲状腺機能低下症＝クレチン病の検査）を行います。長期入院していた場合は病院で検査を済ませている場合もありますので、その旨伝えます。

また、この訪問時に赤ちゃんの4歳までの乳幼児健診をconsultatiebureau（以後CB＝小児保健所）で受けるか、ホームドクターに依頼するかを訊ねられます。CBで受ける場合は、その旨保健師に伝えると第2回目の訪問日が決められます。ホームドクターで乳幼児健診を希望される場合、前もって費用についても確認しましょう。

保健師の第2回目の家庭訪問時に、質問形式で新生児、家族のデータ、妊娠から出産、産後の状態、分娩・出生時の病院産科医または助産師による報告などが小児保健診療所の個人ファイル（子供）に書き込まれ、その

後の健診結果も同ファイルに記録されます。会員手続きが済んだら、CBに出向く日の予約が決められます。

最初のCBでの健診時に日本の母子手帳に当たる（ただし、子供の記録のみ）成長記録帳(Groeiboek)を受け取ります。その後の予約は健診時に決めるか、後日郵送で通知されます。

各地のCBには連絡時間帯が設けてあり、予約の変更や個々の相談を受け付けています。また、オランダ国内で引越す場合は、その旨を伝えると転居先のCBに今までの記録が転送されます。

小児の予防接種

オランダでは、4歳までの予防接種はCB、4歳以上は保健所(GG&GD、あるいはGGD)または、青少年・家族センター（Centrum voor Jeugd en Gezin(CJD)）で次のように実施されます。

- 生後2カ月 : 1回目のDKTP + Hib 1回目のHB
D=Difterie (ジフテリア)
K=Kinkhoest (百日咳)
T=Tetanus (破傷風)
P=Polio (急性灰白髄炎・小児麻痺)
Hib=Haemophilus influenzae type b (b型インフルエンザ桿菌)
HB=Hepatitis B (B型肝炎)
- 生後3カ月 : 2回目のDKTP + Hib
- 生後4カ月 : 3回目のDKTP + Hib, 2回目のHB
- 生後11カ月 : 4回目のDKTP + Hib 3回目のHB
- 生後14カ月 : 1回目のBMR
B=Bof (流行性耳下腺炎・おたふくかぜ)
M=Mazelen (麻疹・はしか)
R=Rode Hond (風疹・三日ばしか)
Men C=Meningitis C (髄膜炎タイプC)
- 4歳 : 5回目のDKTP
- 9歳 : 6回目のDTP 2回目のBMR
- 13歳(女兒) : HPV (子宮頸がん予防ワクチン)

オランダの予防接種は日本と異なり、全国規模でスケジュールが統一さ

れています。ただ強制ではなくスケジュール変更は可能です。その場合はCB、あるいはホームドクターと相談して下さい。

ポリオは日本のような飲むタイプの生ワクチンではなく注射のワクチンであり、通常日本の三種混合ワクチンにあたるDKTと混ぜて四種混合ワクチンとして接種されます。BMRは日本のMMRワクチンに当たりますが、その成分は日本のものと異なり髄膜炎などの副反応は殆ど報告がありません。接種回数は米国同様2回接種となっています。Hibはb型インフルエンザ桿菌によって起こる化膿性髄膜炎を予防するためのワクチンであり、副反応は少なく安全なワクチンです。日本でもこの細菌による髄膜炎はみられますがこのワクチン接種は行われていません。

◆ 日本から連れてきた子供の予防接種

居住地区に転入・住民登録をすると予防接種登録部門より該当する子供の予防接種の書類が郵送されてきます。4歳未満の子供の場合、この通知書類に必要事項を記入して返送するとその後のCBに赴く日時の連絡が来るか、保健師が家庭訪問します。もし、そうした通知がない場合、居住地区のCBに申し出ます。

日本の三種混合ワクチンDPTはそのままDPTと記載するとオランダのDTPと誤解される恐れがあるので注意が必要です。DKTと記載すべきです。

* 母子衛生研究会のサイト www.mcfh.or.jp

外国の母子保健情報や予防接種などの情報提供。

* 「海外いろは」(海外赴任・留学・出張の総合情報サイト)

http://www.faminet.co.jp/d_guide/view/84

4. 歯科医 (tandarts)

歯科医はホームドクター同様、勤務先や隣人に紹介してもらうなどして見つけます。歯医者への恐怖心が強いお子さんをお持ちの場合にも、子供の治療にやさしい歯医者を紹介して欲しいといえ、紹介してくれることもあります。ホームドクターの紹介状は必要ありません。

何も痛みがなくても半年に一度は必ず検診してもらう方が良いでしょう。かかり付けの歯科医から連絡が来るか、点検時に次回が何月になるかカードに記入されるので、時期をみて予約を取ります。この時、歯科医か歯科衛生士 (mondhygiënist) に歯石も除いてもらう。

歯科の保険は一般に任意健康保険には含まれず、保険でカバーしたい場合は別に歯科保険を掛けます。22歳までの子供の歯科治療 (定期健診、虫歯治療、フッ素塗布、レントゲン写真撮影、歯石除去など) は、基礎的な医療保険料でカバーされます。それ以外の治療に関しては、歯科医と相談。

日本人歯科医が勤務 : Dentist H.J. van Mill

Parmentierlaan 76A 1185 CZ Amstelveen

Tel: 020-6416566

*歯科医・緊急電話番号

Amsterdam: 0900-821.2230

Den Haag : 070-311.0305

Rotterdam : 010-455.2155

* 歯科医検索サイト <http://www.tandarts.nl>

5. 眼科医(oogarts)と眼鏡屋(opticien)

日本から持ってきた眼鏡も数年の後には度が合わなくなります。街の眼鏡店では検眼も行います。

但し、近眼の度が強い場合や乱視が入っていて複雑な場合には、眼科医で検眼することを勧めます。

6. 薬局(apotheek)

医薬分業制度のため、医師は処方箋を書くだけです。ホームドクター同様、かかりつけ薬局に登録をする仕組みになりました。

患者はこの処方箋(recept)を持って薬局に行き薬を受け取ります。薬局で処方箋を渡すと加入している健康保険の種類を訊ねられます。

オランダの保険加入者は保険証の提示が必要です。最寄りの一定の薬局に登録すると加入している保険会社により、処方箋で保険対象となる場合、請求書はその薬局から直接保険会社に送付され、その場で当人が払う必要がなくなります。それ以外の場合は、薬局で全額を支払った後、保険会社の用紙に記入し領収書を添付して送り、払戻請求をします。

抗生物質などは、処方箋なしでは薬局では販売してくれません。処方箋なしで購入できる一般薬品については、後記の表を参照して下さい。

[薬について]

- (1) 薬の用量：下記表参照
- (2) スタンダードな治療法の違い
 - ・ 胃がん検診
 - ・ 高血圧の治療法：日本人に多い、脳梗塞、脳出血、脳血管性痴呆は、高血圧の治療で発症率が低下するため、日本では厳密に高血圧を治療する。
- (3) 保険適応薬の違い
 - ・ 保険適応薬：オランダ 11,000 品目、日本 17,000 品目
 - ・ 一般薬（鎮痛剤、胃腸薬、風邪薬、ニコチン含有剤、ビタミン・ミネラル剤）は、薬屋、薬局で自費購入

[オランダでの食生活]

- (1) 肥満に注意：日本人は肥満に弱いという事実
 - ・ 肥満者の割合：オランダ人 40%、日本人 20%強
しかし、内臓型肥満の割合は日本人の方が 25~40%欧米先進国より高い
 - ・ 食事の脂質：オランダ 40%、日本 26%
 - ・ 1日摂取カロリー：オランダ人 2700kcal、日本人 2000kcal です
- (2) カルシウム
日本人の平均カルシウム摂取量：540mg/日
オランダ人のカルシウム摂取量：900mg~1100mg/日
- (3) アルコール
日本人の半分はお酒に弱い：アセトアルデヒド分解酵素の働きが弱い
アルコール血中濃度：肝臓が代謝できるアルコールの量：1時間当たり 7g

(4) オランダの水：水道水を飲んでも問題なし。

◎日本とオランダで用量の異なる主な薬

解熱鎮痛剤：用量・極量とも2～3倍多い

例：Paracetamol (acetaminophen) /ピリナジン

消炎鎮痛剤：用量・極量とも2～3倍多い

例：Ibuprofen /ブルフェン日本人に胃腸系副作用でやすい

抗生剤：用量に差なし 極量はオランダ2～3倍多い

降圧剤（高血圧：日本の開始用量少ない

例：Renitec (enalapril) /レニベース日本では軽症高血圧も治療
Norvasc (amlodipine) /アムロジン

降圧利尿剤（高血圧：日本の用量の方が多

例：Esidrex (hydrochlorothiazide) /ダイクロトライド

高脂血症剤：用量・極量とも2倍

例：Selektine (pravastatin) /メバロチンオランダの錠型大きい
Clofibrat (clofibrate) /

グリバ血糖降下剤（糖尿病）：用量は2倍、極量は1.5倍

例：Diamicon (gliclazide) /グリミクロ
aonil (glibenclamide) /オイグルコン

止瀉薬（下痢）：Loperamide /ロペミン

日本：1～2mg 1日2mgまで

オランダ：初回4mg 1日16mgまで

*薬品名検索サイト（蘭語）

薬品名を入力すると、副作用、処方箋なしでもらえるかどうかもわかります。

http://www.apotheek.nl/Medische_informatie/Medicijnen/MedicijnGroepen/default.aspx?mId=10683&rId=

7. 健康保険

健康保険

オランダの健康保険は民営化されオランダの指示保険会社が提供しています。様々な保険額の設定ができ（またその他の条件も様々です）、保険料も様々です。会社の提供する保険がどのような費用をカバーする疾病保険、生命保険なのかを正確に知ることは大切です。なお、日蘭社会保障協定が2009年3月1日に発効し、赴任期間が5年以内の日本人短期派遣者およびその帯同家族（就労者は除く）はオランダの国民健康保険に加入する必要がなくなりました。

健康保険の払戻請求方法

オランダの保険加入者の場合、ホームドクターやスペシャリストの診察代、入院費の自己負担はありません。一方、国外の保険加入者の場合は、一旦かかった費用をすべて自分で支払って、後に保険会社に対して払戻手続をします。一般的には診察や治療の後、数週間で請求書が自宅に届きます。これを支払った後、保険会社に所定の用紙に記入し、請求書（オリジナル）を添付して送付します。加入している保険の種類（ランク）により払い戻しの上限額、払戻しの可・不可などが異なります。健康保険加入の際によく確認して下さい。

入院、手術費用の様に高額になるものは事前に保険会社に連絡しておけば、直接病院に支払ってくれます。また、病院や専門医から自宅に送られてきた請求書も（ホームドクター以外）、一旦自分で支払わず、用紙に請求書を添付して転送することもできますので保険会社に問い合わせしてみましょう。

8. 日本人対象の健康診断

健康維持や疾病の早期発見のため、また小児においては成長・発達のチェックや小児の成人病早期発見のために、健康診断をしてくれる施設があります。

<日本語で対応>

- 1) Diagnostic Center Teikyo 診断センター帝京 www.dcteikyo.com
Brouwersweg 100 6216 EG Maastricht
電話 043-329.2082 Fax : 043-329.2001

- 2) Japan Expat Clinic(JEC ジャパンクリニック) www.japanclinic.nl
Medish Centrum Amstelveen
Burgmeester Haspelslaan 131 1181 NC Amstelveen
Tel: 06-3747-2097 Email: info@japanclinic.nl

- 3) Roppongi Avenue Clinic(六本木通りクリニック)
www.tokyo-skin-clinic.com/tms/
E-mail: kenkoshindan@mac.com Tel: +81-3-3585-0282

その他、日本語サービスはありませんが、オランダには各種の診断センターがあります。インターネットで Diagnostic Center+地域名で見つかります。

9. フィジオ

日本人理学療法士勤務

[Sport Medisch Centrum Amsterdam](http://www.smcamsterdam.nl/) (SMC Amsterdam)

<http://www.smcamsterdam.nl/>

その他、代用医療も盛んです。

下記在蘭日本人治療師リストをご参照ください。

<オランダの代用医療事情について>

オランダの資格保持者である代用医療の治療は治療費の一部がオランダ

第4章 医療

の健康保険から還付される可能性があります。

これは保険の種類が Basic 保険ではなく、Aanvullende 保険への加入が絶対条件となります。(会社の駐在員と家族の方はこの限り ではないこともある)

保険の種類に関しては大変複雑なため、患者さんご自身で自分の保険がどのようなものかを把握して頂くことが必要です。

治療師側にお問い合わせいただければ保険の適応可能かどうかはお伝えできますが、保険内容までは把握できかねます。

保険に関してはリストの各治療師に相談するのが良いと思われます。(治療師全員が適応とは限りません)

治療に関しては、ホームドクターからの処方せんなどは必要ありません。直接治療院までお越しください。

在蘭 日本人治療師による東洋医学の治療院リスト (日本又はオランダの公式認定資格保持者 あいうえお順)				
Name	Alfabet	TEL	E-mail	Praktijk
井田順子	Junko Ida	020 6895145	junkoida1@aim.com	The Japanese Acupuncture Center
鍼灸	US license, MBAcC (UK), NVA (Holland)		www.japaneseacupuncturecenter.com	W.G.Plein 330 1054SG Amsterdam
金井恵	Megumi Kanai	06 36484248	megumi.shizen@gmail.com	ShiZen praktijk voor shiatsu
指圧	NVST, RBCZ			Jacob Hebkemastraat 3 8441CB Heerenveen
金沢初子	Hatsuko Kanazawa	06 20122277	Amstelveen 電話にて問い合わせ	Praktijk Hatsuko Kanazawa
指圧、ヨガ	Japanese License			
亀井由美子	Yumiko Kamei	06 24403851	shiatsu.praktijk.amersfoort@gmail.com	Shiatsu praktijk Amersfoort
指圧	NVST, RBCZ		www.shiatsuamersfoort.nl	Amsterdamseweg 43A 3812RP Amersfoort
小林 史和	Fumikazu Kobayashi	06 55520121	fu.fumikazu@gmail.com	Japane Acupunctuur Praktijk Leiden & Hilversum
鍼灸	Zhong, RBCZ		http://www.fjap.org/	Parmentierweg 209 2316ZR Leiden Stroeslaan 25 1222FC Hilversum
玉本三和	Miwa Tamamoto	06 44804369	miwa@izumi.nl	Izumi praktijk voor shiatsu therapie
指圧	NVST, RBCZ		www.izumi.nl	Drechterwaard 16 zaal 512 1824EX Alkmaar
田村ひろし	Hiroshi Tamura	06 45095680	info@zenjoy.nl	Zenjoy Amsterdam & Maastricht
指圧、鍼灸	Zhong, Fagt, RBCZ		www.zenjoy.nl	Marquette 44 1081 AH Amsterdam Maastricht は問い合わせ
宮本ヤス	Yasu Miyamoto	06 19079449	info@shiatsuyasu.com	Yasu Miyamoto Shiatsu & KY.Technique
指圧, KY.テクニック			www.shiatsuyasu.com	Valkenburgerstraat 188E 1011NC Amsterdam
	Japanese License, ESA			
宮本良佳	Ryoka Miyamoto	06 38563383	ryoka.banga@gmail.com	Massagepraktijk Lilaea
指圧	ESA		www.lilaea.nl	Taj Mahalplaats 8 2624NH Delft

医療ハンドブック

通常英語が通じますが、病状説明をするのに下記のような医療用語対照ハンドブックを常備しておくことをお勧めします。



📖 オランダ医療ハンドブック（日蘭英三カ国語による医療問答集）

編集・発行 JCC

JCC ホームページ www.icc-holland.nl

JCC の発行物 → オランダ医療事情に掲載

📖 五カ国語病気の訴え方ハンドブック（日、英、仏、独、西）

編集・発行：ジャパントイムス

📖 外国で病気になったときあなたを救う本（和英）

編集・発行：ジャパントイムス

📖 海外で病気になったら絵で会話

編集・発行：法研

医療のオランダ語（症状を訴える）

胃が痛みます。	Ik heb maagpijn.
頭痛がします。	Ik heb hoofdpijn.
背中に痛みがあります。	Ik heb pijn in mijn rug.
熱があります。	Ik heb koorts.
咳が止まりません。	Ik moet veel hoesten.
食欲がありません。	Ik heb geen eetlust.
よく眠れません。	Ik slaap niet goed.
今朝、吐きました。	Vanmorgen heb ik overgegeven.
毎食後、一錠服用	Een tablet na elke maaltijd.

医療用語集

Ziekenhuis

病院

GGD

市保健センター

Polikliniek

外来診察所

RIAGG

精神障害者救護センター

Kraamkliniek

産院

Interne geneeskunde

内科

Kindergeneeskunde

小児科

Heelkunde

外科

Keel-Neus-en Oorheelkunde

耳鼻咽喉科

Oogheelkunde

眼科

Dermatologie

皮膚科

Urologiee

泌尿器科

Gynaecologie

婦人科

Consult

診察

Consultatiebureau

小児保健診療所

honorarium

診察料

geneeskundig onderzoek

健康診断

geneeskundig getuigschrift

診断書

ontslag	退院
diagnose	診断
opname	入院

Arts algemeen

医師

Internist	内科医
Chirurg	外科医
Kinderarts	小児科医
Oogarts	眼科医
K.N.O arts	耳鼻咽喉科医
Verloskundige (vroedvrouw)	助産婦
Gynaecoloog (vrouwenarts)	婦人科医
Tandarts	歯科医
Psychiater	精神科医
Huidarts	皮膚科医
Uroloog	泌尿器科医
behandelend geneesheer	主治医
Verpleegheer (broeder)	看護師
Verpleegster (zuster)	看護婦

Interne Geneeskunde

内科

geelzucht/icterus

黄疸

ileus/darmverstrengeling

腸捻転

twaalfvingerige darmzweer

十二指腸潰瘍

endeldarmkanker

直腸癌

hernia

ヘルニア

levercirrose

肝硬変

serum hepatitis

血清肝炎

virale hepatitis

流行性肝炎

buikvliesontsteking

腹膜炎

blindedarmontsteking

虫垂炎

galstenen

胆石

galblaas ontsteking

胆嚢炎

ontsteking van de pancreas

膵臓炎

aambeien

痔核、痔疾

hardlijvigheid (verstopping)

便秘

diarree

下痢

misselijkheid

吐き気

braken (braakneiging)

嘔吐

tetanus	破傷風
rode hond	風疹
polio (kinder verlamming)	小児麻痺
mazelen	はしか
waterpokken	水疱瘡
pokken	疱瘡
kinkhoest	百日咳
bof	おたふく風邪
rood vonk	猩紅熱

Hartaandoeningen

	心臟病
hartverlamming	心臟麻痺
angina pectoris (beklemming op de borst)	狭心症
hartklep aandoening	心臟弁膜症
hartinfarct	心筋梗塞
hartzwakte	心不全
flauwte, duizeling	失神、めまい
anemie, bloedarmoede	貧血
verhoogde bloeddruk	高血圧

lage bloeddruk	低血圧
aderverkalking	動脈硬化
aneurisme (opzetting van de wand van een slagader of van het hart)	動脈瘤
spataderen	静脈瘤

Maag en Darmziekten

胃腸疾患

maag-darmonsteking	胃腸炎
zuurbranden	胸やけ
maagzuur	胃酸過多
maagverzakking	胃下垂
maagzweer	胃潰瘍
maagkanker	胃癌
dikke darm ontsteking-colitis	大腸カタル
voedselvergiftiging	食あたり
maagslijmvlies ontsteking	胃炎

Ziekten van de

ademhalingswegen

呼吸器系疾患

verkoudheid	風邪
-------------	----

griep	流行性感冒
bronchitis	気管支炎
longontsteking	肺炎
longkanker	肺癌

Ziekten van het zenuwgestel

en vaatstelsel

神経系/循環器系疾患

attaque (beroerte)	脳溢血
hersenvloeding	脳出血
bloedarmoede van de hersenen	脳貧血
trombose	血栓症
neuralgie-zenuwpijn	神経痛

Keel-Neus-en Oorheelkunde

耳鼻咽喉科

middenoorontsteking	中耳炎
binnenoorontsteking	内耳炎
uitwendige oorontsteking	外耳炎
neusbloeding	鼻血

ontsteking van het strottehoofd	喉頭炎
amandelen, keelontsteking	扁桃腺炎
mondontsteking	口内炎
oorsuizen	耳鳴り

Oogheelkunde

眼科

oogontsteking	眼炎
slijm(bind) vliesontsteking	結膜炎
hoornvliesontsteking	角膜炎
strontje	ものもらい
bijziendheid	近視
verziendheid	遠視
astigmatisme	乱視
scheelzien	斜視
kleurenblindheid	色盲

Huidziekten en Ziekten der

Urinewegen

皮膚・泌尿器系

huidaandoening

皮膚病

puist

吹き出物

puistjes, acne

にきび

gezwel, tumor

腫瘍

eczeem

湿疹

netelroos

じんましん

wrat

いぼ

eksteroog

うおのめ

nefritis, nierontsteking

腎炎

blaasontsteking

膀胱炎

urinewegontsteking

尿道炎

Klieren met inwendige

secretie en voeding

内分泌腺・栄養関係

diabetes (suikerziekte)

糖尿病

ondervoeding

栄養失調

avitaminose

ビタミン欠乏症

Bot

骨

arthritis, gewrichtontsteking

関節炎

arthrose, gewrichtslijtage

関節症

gewrichts-reumatiek

関節リウマチ

botbreuk

骨折

lage rugpijp (spit)

腰痛

Geestesziekten

精神病

neurose

神経症（ノイローゼ）

waanzin

躁病

inzinking(depressie)

うつ病

Blessures

傷

snee

切り傷

brandwond

火傷

kneuzing

打撲傷

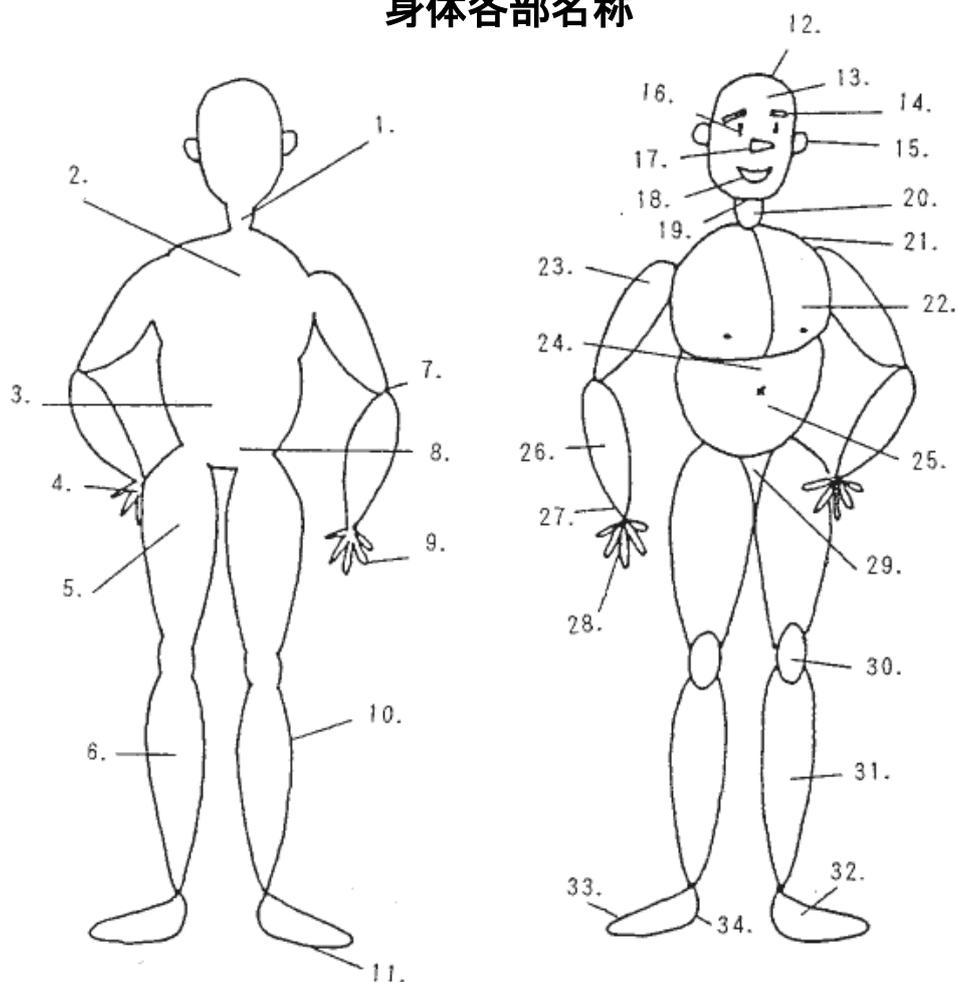
verstuiking

ねんざ

blauwe plek

あざ

身体各部名称



1 de nek	首	18 de mond	口
2 de rug	背中	19 de kin	顎
3 het middel	腰	20 de keel	咽
4 de handpalm	手の平	21 de schouder	肩
5 de dij	大腿部	22 de borst	胸部
6 de kuit	ふくらはぎ	23 de bovenarm	上腕
7 de elleboog	肘	24 de maag	胃
8 de bil	臀部	25 de buik	腹
9 de vinger	指	26 de onderarm	前腕
10 het scheenbeen	脛	27 de pols	手首
11 de voetzool	足の裏	28 de hand	手
12 het hoofd	頭	29 geslachtsorgaan	生殖器
13 het voorhoofd	額	30 de knie	膝
14 de wenkbrauw	眉	31 het been	脚
15 het oor	耳	32 de voet	足
16 het oog	目	33 de tenen	爪先/足指
17 de neus	鼻	34 de enkel	踵