



アメリカ医療のトリセツ

取扱説明書



渡米してすぐの方も、長年こちらに住んでいる方も、米国医療に関するになると「よくわからない」「もっと知りたい」と感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、ミシガン大学の家庭医学科の先生方に医療に関する様々なトピックについてまとめていただき、連載でご紹介します。

Vol. 15

メンタルヘルスケアの受け方

多くの在米邦人は日本からアメリカに引越し、慣れない土地で言葉の壁に苦労しながら生活をしています。その中で、自分に必要なメンタルヘルスケア（精神科医療）を受けることは一般的な医療を受けることと同様に大切なことです。日本にいる頃からうつ病、双極性障害、不安症、統合失調症、ADHD（注意欠如・多動症）、人格障害（パーソナリティ障害）などの診断を受けていて治療を続ける必要がある場合はもちろん、アメリカに来てから精神的な病気にかかることもあります。今回はその様な時にどの様にメンタルヘルスケアを受けることができるかを解説します。

1. かかりつけ医にかかる

英語が堪能かつ、かかりつけ医の紹介なしで直接精神科の専門医にかかることのできるタイプの健康保険を持っている一部の人を除き、最初のステップになるのが、かかりつけ医の受診です。日本で診察を受け、内服薬などの治療を受けている人は紹介状、お薬手帳、そして手元にある処方薬を持参されることをお勧めします。比較的症状が軽く、安定しているうつ病や不安症の方達のケアはかかりつけ医で続けることができることが殆どです。

今までに精神科的な病気にかかったことはないけれども、具合が悪い場合、または以前に病気になったことはあるけれども現在は治療を受けておらず、治療を再開したい場合などは、まずかかりつけ医に相談することになります。ここでも症状が比較的軽く、一般的な薬などで治療可能であれば、そのままかかりつけ医で治療を受けることになります。

2. 精神科専門医にかかる

双極性障害や統合失調症は複数の薬を組み合わせるなど、専門的な治療が必要ですので、かかりつけ医から専門医に紹介をされ治療を続けることになります。また、うつ病や不安症といった病気でも日本で専門の先生から複数の薬を処方される必要があった様な方達は専門医に紹介される場合があります。かかりつけ医での治療で十分に具合が良くなかった場合にも専門医に紹介されます。

アメリカでは専門医を受診する予約がすぐには取れないことが予想されますので、もしもご自分が専門医にかかる必要がありそうだと思われたら、手元のお薬が十分にあるうちに専門医への受診の手配をされることをお勧めします。

専門医のクリニックは大学病院などの規模の大きな医療機関に所属しているものと、その様な機関から独立したクリニックがあります。規模の大きな医療機関に属するクリニックは日本語の通訳をつけることができる可能性が高い一方、受診までの待ち時間が長くなる傾向があります。小規模の独立したクリニックは通訳などのサービスが一般的ではない可能性がありますが、予約は取りやすい可能性があります。お手持ちの健康保険の種類によって、受診することができるクリニックが変わってくることもありますので、ご不明な場合は保険会社に受診可能な精神科専門医・クリニックのリストをお問い合わせください。

3. カウンセリングを受ける

メンタルヘルスケアは多くの場合、処方薬とカウンセリングを上手く組み合わせると治療の効果が上がります。病気や重症度によってはカウンセリングのみで治療を行う場合もあります。カウンセリングはかかりつけ医のクリニックに所属するソーシャルワーカーが行う場合と、専門の臨床心理士が行う場合があります。臨床心理士は精神科のクリニックに所属している場合と、独立して診察している場合があります。一般にカウンセリングの手法は治療する病気に合わせてガイドラインが決まっていますが、カウンセラーとの相性により、とても上手く行く場合と上手くいかない場合があります。カウンセリングの流れが通訳を介することで途切れ途切れになり、通訳を介さず英語で話す方が良く感じる方もいます。この辺は実際に試してみないとわからない部分もありますので、カウンセリングに興味がある場合にはかかりつけ医にご相談ください。

4. メンタルヘルスケアの薬について

メンタルヘルス、精神科疾患の処方薬の使い方は日本とアメリカで異なっていることがあります。アメリカでは一般的に依存性の少ない薬をなるべく少数使うことを目指します。また、日本とアメリカでは治療に認可されている薬の種類や数に違いがあります。そのため、日本から処方されてきた薬がそのまま続けることができないことが多くあります。特に、ベンゾジアゼピン系（デパス、マイスリーなど）という、日本では不安症や不眠症に頻りに処方される薬はアメリカではその強い依存性のために麻薬系鎮痛薬と同様に厳しく処方が管理されており、可能であれば使用を避けるようになっています。日本から処方された薬がアメリカにない場合や、アメリカでの使用が勧められていない場合には処方薬の調整をする必要があります。時間をかけて安全に行う必要がある場合もありますので、お手持ちの薬が多めにあるうちにかかりつけ医にご相談されることをお勧めします。

アメリカに来てから新しい薬が処方されることになった場合、可能であれば日本でも認可をされていて、一般的に使われている薬から使うようになります。そうすることで、日本に戻られてからも治療をスムーズに続けることができます。

5. 医療休暇について

病気の重症度によっては治療の一環として、仕事を減らしたり、休んだりすることが必要になることもあります。または、ご自分でも仕事を減らす必要性があると感じることもあるでしょう。1、2週間の短期間の休みであれば医師からの手紙を職場に提出するだけで十分であることが殆どですが、長い医療休暇をとるためには会社から指定される書類手続き（FMLA: Family and Medical Leave Act）が必要になります。この書類は作成に一定の時間（一般的に2-3週間みておくことが安全です）がかかったり、書類作成のための受診が必要だったりするので、必要な場合には余裕を持ってかかりつけ医、または専門医にお問い合わせすることをお勧めします。

医療休暇を取っても十分に回復しない場合、または日本での療養を希望される場合には、当初の予定を前倒して日本に帰国することを決める方もいます。この場合も帰国の準備をするために仕事を調整する必要がありますので、かかりつけ医と連携しながら職場との調整をし、準備されることになります。調子が悪いときに引越しの準備をすることは大変ですが、日本への帰国により家族や友人のサポートを受けながら、日本語で診療とカウンセリングを受けることができるメリットがあります。

6. 小児のメンタルヘルス

小児のメンタルヘルスは幼児期、思春期前後など成長発達の時期により、かかりやすい病気や対応が異なってきます。まずはかかりつけ医を受診し、比較的軽度な問題であればそこで対応されます。専門医にかかる必要がある場合には年齢と状況にあった適切なクリニックに紹介されます。

メンタルケアは、体調管理と同様に、早めに異変に気付いて対処することが大切です。落ち込む、やる気がわかない、楽しいはずのことが楽しめない、夜寝られない、朝すっきり起きられない、いつも疲れている、様々な事が心配で仕方がない、仕事や学校に行くのがつらい、などの症状がある場合は、かかりつけ医に早めに相談しましょう。