

留学中の健康不安を解消！

留学
ジャーナル®

別冊



知っておきたい！ 海外の医療事情



楽しい留学生活を実現するために
出発前に準備すべきことを
留学と医療のプロが徹底解説！



留学先で安心して過ごすために 知っておくべき海外の医療事情とは？

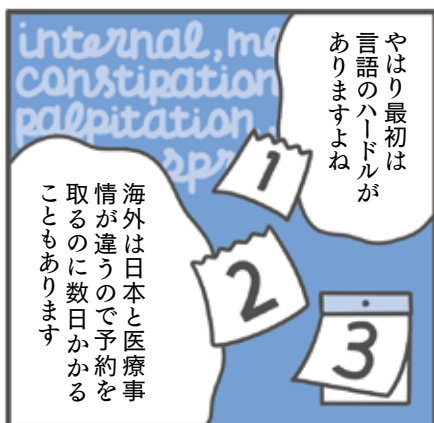


カナダで虫歯治療の見積
を頼んだら1本約20万円!
これ本当?

CASE4

英語が上達せず、しだ
いに不登校気味になり、
メンタルも不調に……

CASE3



はじめての海外長期滞在

日本の常識は通用しない!!

必ず知っておくべき

海外の医療事情とは？

留学生生活で不安なことの 하나가、現地で病気やけがをしたときの対応です。日本では、体調が悪くなれば内科、皮膚科、耳鼻科などを自分で選んで受診できますが、海外では医療制度も受診の流れも大きく異なります。言葉の壁、受診の仕方、薬の選び方、医療費……。そこで、海外の医療事情に詳しい野田一郎医師に、留学前に知っておくべきことを聞きました。

耳鼻咽喉科専門医
野田一郎医師



——留学前に、まず知っておくべき海外の医療事情とは？

留学生が不安を感じるポイントは大きく分けて3つあります。

1つ目は、医療制度の違いです。日本では、皮膚に湿疹が出たら皮膚科へ、鼻や耳の調子が悪ければ耳鼻科へ、というように自分の判断で専門医を受診しやすい環境があります。しかし海外では、専門医にすぐかけられるとは限りません。基本的に予約が必要で、診察が数日後になることもあります。

2つ目は、コミュニケーションの不安です。語学が得意な方でも、自分の症状を医師に正確に伝えるのは簡単ではありません。「ガンガン痛い」のか「しくしく痛い」のか、痛みの程度や感覚を説明するのは母語でも難しいものです。逆に、医師からの説明も専門用語が多く、理解できないこともあります。

3つ目は、医療費と保険制度です。日本では保険証を提示すれば、医療費の多くを公的保険がカバーしてくれますが、海外では国や地域によって制度が大きく

異なるので注意が必要です。

——日本と海外の医療機関を比較して、大きく違う点はどこでしょうか？

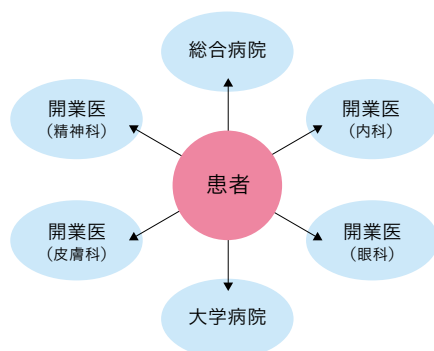
一番大きな違いは、医療機関へのアクセスの仕方です。日本には「フリーアクセス」と呼ばれる仕組みがあり、患者さんが自分の判断で医療機関を選び、比較的自由に受診できます。体調が悪ければ、内科、皮膚科、耳鼻科、総合病院などに直接行くことも可能です。

一方、イギリス、アメリカなど欧米圏では、まず薬局で市販薬を買って様子を見る「セルフメディケーション」が一般的な場合があります。症状が改善しなければ、看護師などに相談し、それでも必要があれば「ファミリードクター」を受診します。そのうえで、専門医の診察が必要だと判断されて、初めて専門医や総合病院での診察につながるという流れです。日本の医療アクセスの感覚とはかなり違うと考えておいたほうが良いでしょう。

■ 海外の医療制度比較

フリーアクセス制度

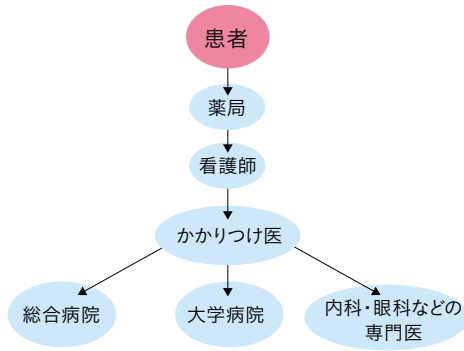
患者は自らの意思で、あらゆる医療を受けられる。
日本、韓国、台湾など。



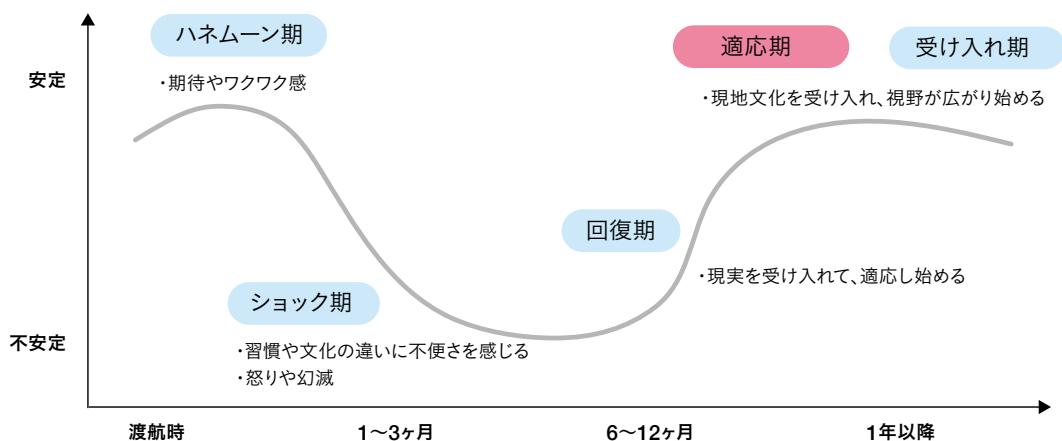
おくことです。いつから症状があるのか、どこが悪いのか、痛みはどのようなものか、発熱や吐き気、下痢、発疹などを伴うのか。こうした情報に加え、持病やアレルギー、現在服用している薬、過去の手術歴などもメモしておく、医師の説明しやすくなります。また、医師の説

ファミリードクター制度

患者は「かかりつけ医」に診てもらうのが基本。
イギリス、アメリカ、オーストラリアなど。



■ 留学中のストレス周期



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)

明が十分に理解できなかった場合は、わかったふりをしないことです。検査の意味、薬の飲み方、副作用、再受診が必要な症状などは、必ず確認してください。8割理解できても、残り2割に重要な情報が含まれているかもしれません。

—— 留学中の健康維持について、気をつけるべきことは？

渡航して間もない時期から半年、場合によっては1年くらいまでは注意が必要です。留学前や出発直後は、期待やワクワク感が大きい「ハネムーン期」のような状態になります。しかし、現地で生活が始まると文化や習慣の違い、言葉の壁、人間関係の不安などに直面します。誰でも多かれ少なかれカルチャーショックを受けるものです。その環境に適応していくまでの期間に、体調を崩しやすくなります。お腹の調子が悪い、眠れない、食欲がない、学校に行きたくない、何もやる気が起きないといった不調が出ることもあります。これは単なる怠けではなく、環境変化による心身の反応として起こり得るものです。

特に留学生の場合、現地に頼れる人がまだ少ないこともあります。ホストファミリーや友人にすぐ相談できる関係ができていない時期は、「この程度で相談していいのか」「病院に行くほどののか」とひとりで抱え込みがちです。早めに保護者や留学エージェントに相談することが大切です。

—— 海外での健康維持を心がけるうえで、留学前にまずすべきことは？

持病がある方、定期的に薬を飲んでいく方、アレルギーがある方は、留学前に主治医に相談し、必要な薬や英文の診断書を準備しておきましょう。薬は、日本の商品名だけでなく成分名も控えておくとう安心です。具合が悪くなったときにまずどこに連絡するのか、学校に保健センターがあるのか、夜間や休日はどうすればいいのか……留学先での相談窓口を発前に確認しておきましょう。海外留学保険の内容も必ず確認してください。診察、検査、薬、入院、救急搬送、メンタルヘルス相談などがどこまでカバーされるのか、キャンセル料で受診できるのか、いったん立て替える必要があるのか。保険会社の緊急連絡先もスマホと紙の両方に控えておきましょう。また、日本語で相談できる窓口を確保しておくことも大きな安心材料になります。

—— 留学中の健康に関する相談の事例をいくつか教えてください。

私は耳鼻咽喉科が専門なので、アレルギーや花粉症に関する相談を受けることが多いですね。日本で花粉症がある方が、海外に行けば楽になると思っていることがあります。スギやヒノキではなくても、国や地域によって別の花粉があります。北米、ヨーロッパ、オーストラリア、中国など、それぞれの地域にアレルギーの原因となる植物があり、「日本では花粉症だったけど、イタリアでも同じような症状が出た」という相談もあります。

薬に関する相談も多いです。海外で処方された薬を飲んだところ、もとの症状

は改善したものの、吐き気や胃のむかつき、下痢などが出てきた。このまま飲み続けてよいのか、もう一度病院へ行くべきなのか……こうした場面では、医療従事者に相談することが大切です。

また、メンタル面の相談も少なくありません。ホームシック、眠れない、友人関係がうまくいかない、勉強についていけないといった悩みが、体調不良として表れることもあります。

—— これから留学に行く中高生、大学生、保護者にメッセージをお願いします。

留学は、若い世代にとって大きな成長の機会です。一方で、生活環境が大きく変わる以上、体調を崩したり、不安を感じたりすることは決して珍しいことではありません。大切なのは、具合が悪くなったときにどうするかを出発前から考えておくことです。海外に行くと「せっかくなので、体調や心の不調を我慢し続ける必要はありません。早めに相談すること、弱さではなく、自分を守るための大切な行動です。

保護者の方には、現地の医療制度が日本とは違うことを理解していただきたいと思っています。日本のようにすぐ専門医にかかるとは限らず、診察まで時間がかかることもあります。その違いを知っておくことで、お子さんから相談を受けたときにも落ち着いて対応できます。留学前には、留学先の医療制度、保険制度、常備薬、現地での相談先を確認しておくこと。健康面の安心があつてこそ、留学生活を価値あるものにできるのです。

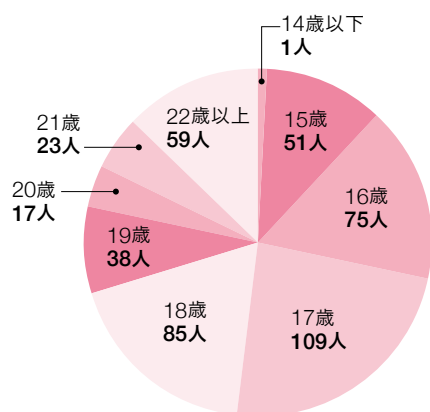
子どもと保護者と比較

留学中に心配なことは？

渡航準備、住居探し、コミュニケーション、健康面の問題……留学前は子どもも保護者も不安がいっぱいです。そこで、留学予定者458名、保護者359名を対象にアンケートを実施。すると子どもと保護者では、心配のポイントが異なることが見えてきました。特に保護者は、子どもが病気やケガをしたときの不安が大きいようです。

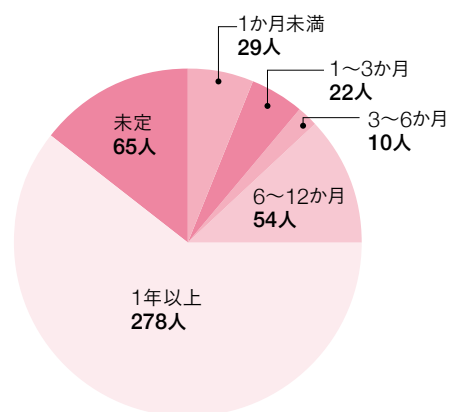
■ 留学予定者の年齢

今回のアンケートは、2025年春から2026年春にかけて実施、対象は、15～18歳の中高生をメインに、大学生、社会人まで幅広く話を聞きました。



■ 留学期間

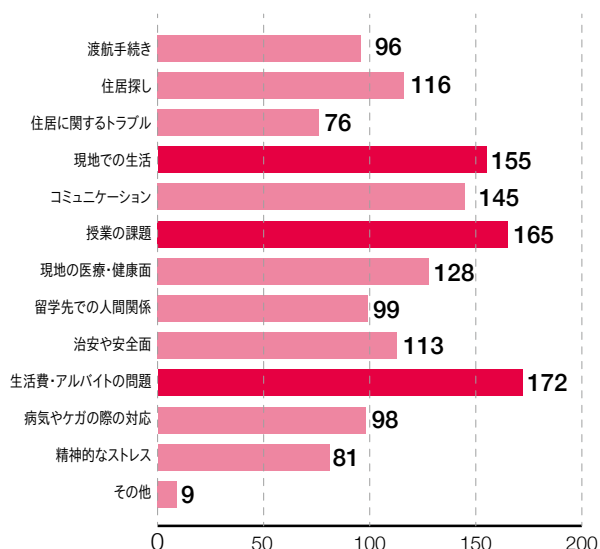
今回の対象は、半年から1年以上の長期留学予定者がメイン。留学先はアメリカ、カナダ、イギリス、オーストラリア、マレーシアなどさまざまです。



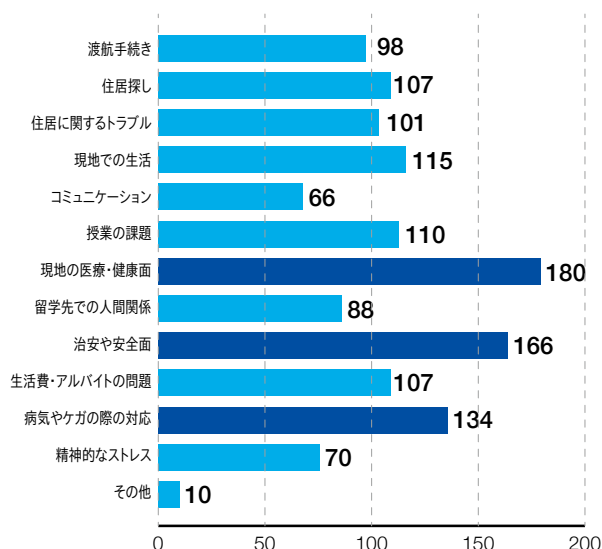
■ 留学前に不安に感じていること

調査の結果、保護者にとって最も大きな不安は「現地の医療・健康面」であることが明らかに。一方、留学生本人は「授業の課題」や「生活費・アルバイトの問題」など、日常生活に直結する課題への関心が高く、両者の違いが浮き彫りに。

留学予定者



保護者



海外の医療環境や医療費には不安がいっぱい！

異なる医療制度への不安



予約の仕組み、診察の受け方、
薬のもらい方がわからない……

コミュニケーションへの不安



言葉やカルチャーの違いで症状を
うまく伝えられないのでは？

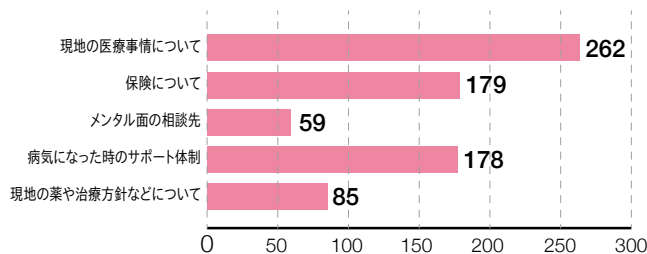
医療費や保険制度への不安



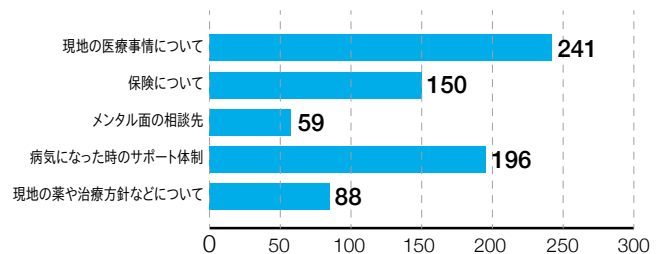
医療費はそもそもいくらくらい？
保険制度は使えるの？

健康・医療情報で気になること

留学予定者

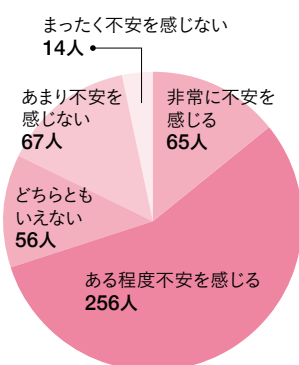


保護者

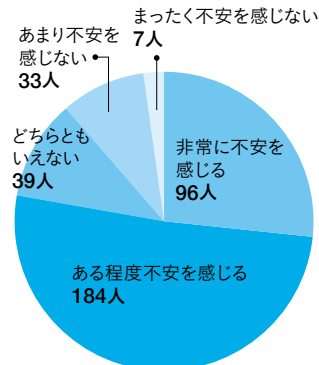


留学中に病気やケガをしたときの 対応に不安を感じるか？

留学予定者

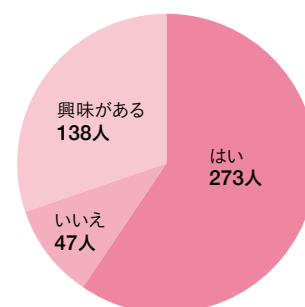


保護者

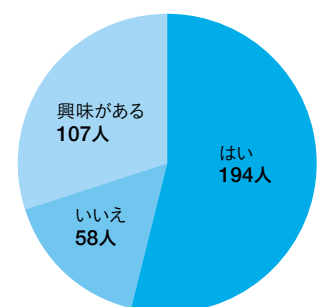


留学中に日本人医師に相談できる サービスがあれば利用したいか？

留学予定者



保護者



留学中の健康リスクに備える無料オリエンテーション

生活環境が変わると、誰もが大きなストレスに晒されます。ストレスから熱、腹痛、湿疹、メンタル不安を訴える学生は少なくありません。気軽に相談できる環境を整えることが重要です。詳しく知りたいという方のために、「海外の医療事情」に関するオリエンテーションを開催しています。ぜひご参加ください。

オリエンテーションに申し込む



上記QRコードから
お申し込みいただけます。

留学先での健康トラブル

よくある相談は どんな内容？

留学カウンセラーとして、これまで多くの留学希望者を海外へ送り出してきた留学ジャーナルの柳田真由子さん。留学前はビザや語学力の心配が大きく、健康のことは後回しにされがちですが、現地に行くと思わぬトラブルが待っているといいます。柳田さんに、留学先でよくある健康に関する相談内容について聞きました。



留学ジャーナル
カウンセラー
柳田真由子さん

盲腸の手術や数日の入院で 数百万円の 医療費になることも

はじめての留学で、慣れない海外での生活……。そこで無視できないのが、健康面の問題です。日本の国民皆保険に慣れていると、現地で最初にギャップを感じるのが高額な医療費でしょう。特にアメリカは、盲腸の手術や数日の入院で、日本円にして数百万円という請求が来ることも珍しくありません。アメリカには公的な皆保険がなく、民間保険が前提です。保険会社各社が留学生向けの保険を用意しているの、加入しておくことをおすすめしています。大学が留学生向けプランへの加入を義務づけていることも多いので、すでに加入済みでも「自己負担額」や「カバー範囲」を契約のときに確認してください。保険制度については、イギリス、カナダ、オーストラリアなど各国でルールが異なるので、事前に

調べておくといいいでしょう。

さらに、出発前の皆さんに確認するのは、予防接種と薬のことです。長期留学の場合、学校から特定の予防接種（麻疹・風疹、髄膜炎菌、B型肝炎などを義務づけられる場合もあります。特にアメリカの大学は入学時に接種記録や健康診断書の提出を求めるケースが多いので、早めに確認しておきましょう。英文の予防接種証明書を用意しておく、現地での手続きがぐっとスムーズになります。

持病がある方、常備薬がある方は、特に念入りに準備してほしいところです。処方薬については、主治医に英文の処方箋・診断書を書いてもらってください。普段使う市販薬（解熱鎮痛剤、整腸剤、酔い止め、絆創膏などを少し持つていくこともおすすめです。慣れない土地でいきなり薬局を探すのは大変なので、最初の数週間をしのげるだけでも気持ちが変わります。また、海外では歯科治療が高額なので、虫歯がある人は治療してから出発するようにアドバイスしています。

日本語で相談できる 窓口を 確保しておこう

そして、何より心配なのは、本格的な体調不良やケガの際に病院にかかることです。医療費の問題はもとより、診察を受けるだけでも日本と海外では制度が異なります。日本の感覚で救急車を呼ぶと高額な費用を請求されることもあります。病院にかかるべきかの判断基準も国によって異なります。ホームステイ先のホストファミリーや留学先の職員など、相談相手を見つけておく、安心でしょう。なかでも日本語で相談できる窓口を確保できれば理想的です。

健康のために持参するものリスト

- ☐ 加入している保険会社名・証券番号
- ☐ 英文の予防接種証明書
- ☐ 英文の処方箋・診断書（持病がある場合）
- ☐ 日本での常備薬
- ☐ 常備薬・アレルギーを説明する英文書類
- ☐ 留学先の緊急連絡先
- ☐ 留学エージェントの緊急連絡先
- ☐ 滞在先の住所・電話番号（英語）
- ☐ 現地の日本国大使館・総領事館の連絡先
- ☐ 日本語の健康相談窓口連絡先

健康は、留学を思いきり楽しむための土台になります。左記のチェックリストも参考にしながら、万全の準備を進めてください。

よくある健康トラブル

空気が合わない

せき、鼻水

水が合わない

肌荒れ、湿疹

気候が合わない

偏頭痛

食べ物が合わない

腹痛

やる気が出ない

倦怠感、眠気

急な環境の変化

ストレス

留学先の健康トラブル体験談

CASE1

Uさん（大学生・女性／ドイツに語学留学）

親に連絡をしたら お互いパニックに



ドイツに留学中、新型コロナウイルスに感染してしまいました。熱が出て、体はつらいのに、頭の中は「どうしよう」でいっぱい。病院に行くべきなのか、行くとしたらどこへ行けばいいのか……不安になって、つい日本の親に連絡したものの、親のほうも事情がわからず、半分パニック状態に……最終的に助けてくれたのは、語学学校の日本人スタッフでした。事情を話したら、日本語で対応してくれる病院を手配してくれて、そこでようやく診てもらえました。現地の医療制度や受け入れ先となる病院を、元気なうちに調べておくことの大切さを学びました。

CASE2

Sさん（大学生・男性／アメリカに大学留学）

夜になっても 眠れなくて不安に



アメリカに着いて、まだそんなに日が経っていない頃、夜になってもまったく眠れなくなってしまいました。横になっても目が冴えて、これはまずい……と不安になりました。思いきって相談したところ、「新しい環境での緊張やストレスが原因かもしれない。病院に行くほどではなさそう」と言ってもらえました。ちゃんと話を聞いてもらって、励ましてもらえたことで、ふっと気持ちが軽くなったのを覚えています。その後、少しずつ眠れるようになり、気づいたら落ち着いていました。慣れない環境では、誰かに話すだけで楽になることもあると知りました。

CASE3 Oさん（大学生・男性／オーストラリアに語学留学）

ホームステイ先で転んで 頭から出血



夜、ホームステイ先のお風呂で足を滑らせて、頭をぶつけてしまいました。少し出血もあって、頭だっただけに、本当に怖かったです。しかも、ホストファミリーがちょうど外出中で家になかったんです。病院がどこにあるのかもわからないし、こんな時間にどうすればいいのか、頭が真っ白になりました。すぐにホストファミリーに連絡して状況を伝えたところ、早めに帰ってきてくれました。さらに、日本語で診てもらえそうな病院も案内してくれて、最悪の事態は避けることができました。もしホストファミリーと連絡が取れなかったらと思うとぞっとします。

CASE4

Gさん（大学生・女性／イギリスに大学留学）

出発前に 日本語相談窓口の確保を



高校時代にうつ症状の診断を受けた経験がありました。その後、大学生になり、イギリス留学前には薬もいらなくなっており、主治医からも「行って大丈夫」とお墨付きをもらっていました。ところが、イギリスに着いてすぐ、環境がガラッと変わったせいなのか、以前と似た症状が出はじめ、最後には人と話すことができなくなってしまいました。結局、父に現地まで迎えに来てもらい、そのまま帰国しました。今になって思うのは、環境の変化への備えが必要だったということ。出発前に、現地で頼れる日本語の相談窓口を確保しておけばよかったと思います。

知ってましたか？ 海外オンライン 医療相談サービス

最近、海外で長期滞在している日本人のためのオンライン医療相談サービスが注目されています。日本人医師に日本語で医療に関する相談ができるので、留学生にとっても安心です。どのようなサービスなのでしょう？



パソコンやスマホがあれば
世界中どこからでも
日本人医師に相談可能

海外で生活していると、日本とはまったく異なる医療事情に直面します。医療機関や医師までのアクセス難易度、医療費制度、診療時のコミュニケーションなど、問題は国や地域によってさまざまです。そこで注目されているのが、海外で長期滞在している日本人のためのオンライン医療相談サービスです。

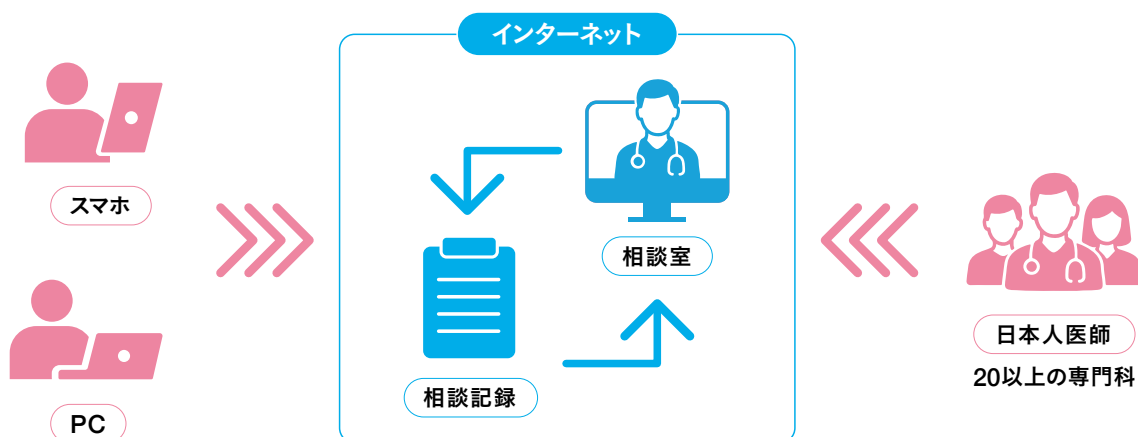
コロナ禍以降、ITインフラは目覚ましい進化を遂げています。インターネットを利用することで、日本と海外をつなぐ音声、映像を交えたコミュニケーションはもはや当たり前のものになりました。

同時に、インターネットを利用したオンライン診療も急速に普及しており、こうしたサービスの発展を後押ししています。インターネット環境とパソコンやスマホがあれば、世界中どこからでも各専門科の日本人医師に日本語で相談できるサービスを利用できる時代になったのです。

相談内容も実に多彩です。ビデオチャットを用いたオンライン相談からテキストチャットベースの相談、医療画像を共有して行う診断、外部カメラと連携した簡易診断なども可能です。次ページでは、留学生に人気のオンライン医療相談サービス「YOKUMIRU」に寄せられた相談事例をご紹介します。



オンライン医療相談サービスのしくみ



check!



CLOSE-UP!



留学ドクターパス

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。世界各国に日本語で相談できる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。



YOKUMIRU 4つのPOINT

- 1 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。
- 2 最短12時間後に相談でき、通院時間も不要です。
- 3 日本語だから細かいニュアンスも伝えられます。
- 4 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。

■ YOKUMIRU留学ドクターパス 相談事例

CASE1

Iさん（10代女性・カナダに留学）



たっぷり話ができ 安心できました！

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ので相談しました。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。

CASE2

Aさん（10代男性・アメリカに留学）



ツライ気持ちを 話せて気持ちが楽に

授業についていくのに必死で、習慣の違いなどもあり、家でくつろぐことができず、だんだん眠れなくなって……。日本語で話を聞いてもらい、気持ちがスッと楽になりました。

CASE3

Hさん（10代男性・カナダに留学）



我慢できない アレルギー症状も相談

カナダに来てから、くしゃみや鼻水が止まらず、アレルギーのような症状に……。カナダでは耳鼻科診療に、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。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。アプリで予約して、翌日には相談できたのは本当に助かりました。

CASE4

Mさん（10代女性・オーストラリアに留学）



ホストファミリーに 話せない悩みも

環境が変わったせいか、急に生理不順になったり、重くなったりしてツライ症状に……。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にくく、留学ドクターパスで相談することに。日本人の先生が親身になって話を聞いてくれて安心できました。市販薬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。

無料オリエンテーションに参加しよう！

YOKUMIRUでは、留学予定者を対象にした無料オリエンテーションを随時実施中。海外の医療事情の違いとその対処法について、詳しく知ることができます。オリエンテーション参加者には特典として、YOKUMIRUの半額クーポンをご用意しています。

参加者特典あり



上記QRコードから無料オリエンテーションにお申し込みいただけます。

オリンピック出場選手も利用！
メディアにも多数掲載。



留学ドクターパスが 留学中の健康不安を解決！

YOKUMIRU留学ドクターパスは、24時間いつでも日本人医師に
相談できるオンライン医療相談サービスです。



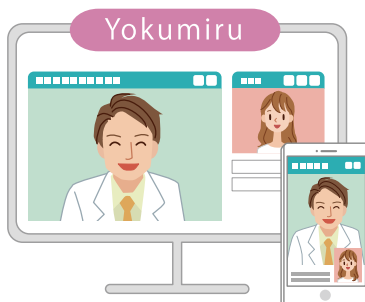
ヨクミルのしくみ

スマホやPCを使って日本語で
日本のドクターに相談できる！



留学生

- ①ログイン・予約
- ②オンライン医療相談
- ③相談記録の確認



予約通知
オンライン医療相談



日本人医師

① ログイン・予約

相談内容に適した科の医師を選択して予約。滞在先との時差は自動調整されます。

② オンライン医療相談

予約時間になったら相談室に入って、ビデオチャットで相談を開始してください。

③ 相談記録の確認

終了後も記録閲覧ができるので、先生が書いた記録や、相談時に使用した図や写真などを確認できます。

世界各地でご利用 いただいています！

登録会員数
10,000人突破

会員居住地
80ヶ国以上

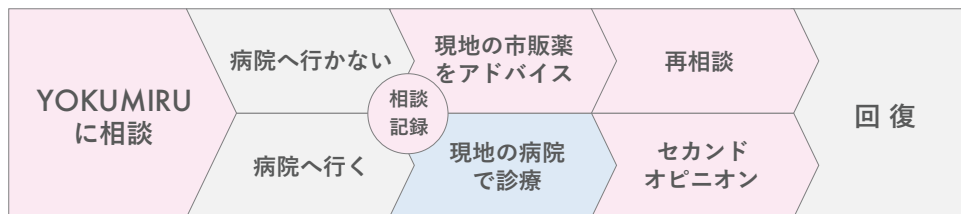
相談可能な医師数
500人以上

YOKUMIRUはここがちがう！

従来の健康管理プロセス



留学ドクターパスを活用した健康管理プロセス



留学保険や危機管理のサービス領域

YOKUMIRUのサービス領域

まずは、お気軽にご相談ください！

運営会社：YOKUMIRU 株式会社 <https://www.yokumiru.jp>

サービス紹介は
こちら



無料オリエンテーション
参加はこちら

