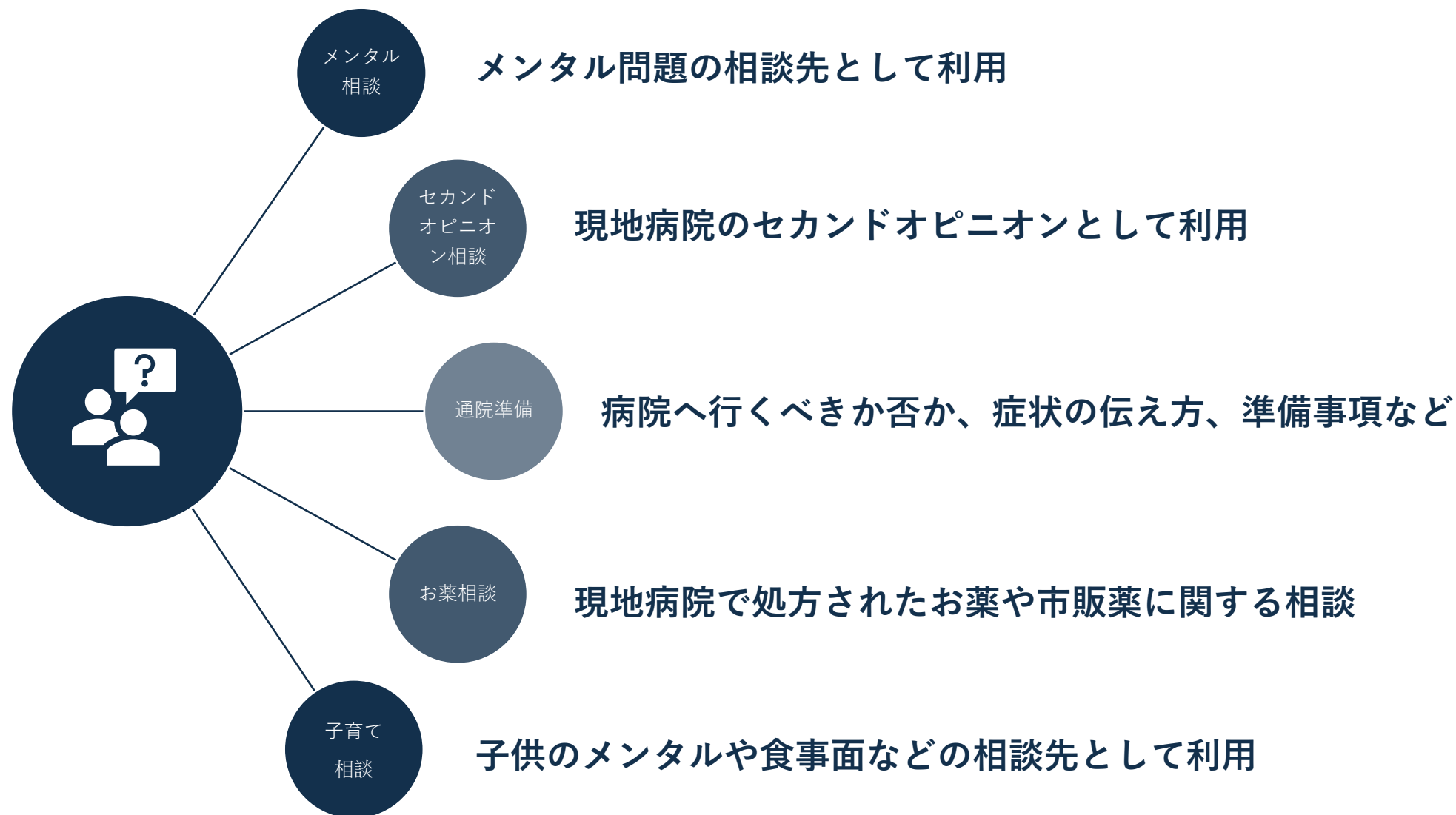


# 海外滞在時の健康問題に対する 具体的な活用事例

# YOKUMIRUの活用方法 ベスト 5



# 1 メンタル面の相談

## ・メンタル問題の相談先として利用

慣れない環境での生活、言葉や文化の違い、仕事や人間関係などのストレスなどから、メンタルを患う方が多くいます。不調を感じていても身体に原因が見つからないと、真面目な方ほど「自分が弱いせいだ」と自分自身を追い詰めてしまいます。

メンタルを患うと、**骨折や癌よりも長期間の治療が必要**というデータがありますので、症状の軽いうちに対処することが望ましい分野です。

### ヨクミルならメンタルの相談も

- ・自宅などから人目を気にせずに利用できる
- ・日本人専門医なので、言葉のストレスや不安がない
- ・医師と会話することで、治療効果も期待できる
- ・日常的に相談することで、重症化リスクを回避できる

## ・メンタル相談の利用者の声



### 心の問題も病院に行かずに相談できる

Hさん（アメリカ在住／30代女性）

突然襲われる不安感で、眠れなかったり頭痛や息切れがしたりするので、友人に勧められて相談してみることに。病院に行く必要がないこと、日本語で話せることがとてもありがたかったです。親身になって話を聞いてくださる先生で、とても話しやすかったです。自然に落ち着いていくと思うけど、症状が続くようならカウンセリングを受けてみることや、休暇を取ることをアドバイスしていただき、時の薬の服用についても教えていただきました。ぜひまた利用したいと思います。



### 事前に送った相談内容を一緒に見ながら説明

Gさん（中国在住／40代男性）

私が事前に記入した「相談内容（問診票）」を画面で確認しながら、会話をさせていただきました。とても分かりやすく便利な機能です。些細なことにも丁寧に答えてくださったので、とても安心できました。小さなストレスでも蓄積されて精神的不調に陥りやすいから、その都度発散に努めることや、妻や第三者と会話して悩みを吐露すると良いなどアドバイスをいただきました。こんなことを相談して良いのかなと心配していましたが、とても親身に話していただき安心できました。

## 2 セカンドオピニオン相談

### ・ 現地病院のセカンドオピニオンとして利用

現地の病院を受診した際、医療レベルに不安を感じたり、「この治療法が本当に適切なのか？」と疑問を感じたりすることがあると思います。大きな手術や、高額な医療費がかかる場合はなおさらです。

日本ではどんな治療をするのか、客観的に判断して今後の治療方針を決めるためにも、**相談医師の意見がとても参考**になります。

### ヨクミルならセカンドオピニオンも

- ・ 豊富な経験や知識を持つ日本人医師がアドバイス
- ・ レントゲンや検査結果などの画像も見てもらえる
- ・ 現地医師の説明で理解できなかったことを確認できる
- ・ すぐに治療が必要か、一時帰国すべきかなども相談できる

## ・セカンドオピニオン相談の利用者の声



### レントゲンを一緒に見ながら相談できた

Mさん（アメリカ在住／30代女性）

通院治療しても股関節の痛みが改善されず、手術を勧められたが意見を聞きたくて相談しました。こちらの病院で撮ったレントゲン写真などを見えていただきながら、話せるのが良かったです。治療のために帰国予定ですが「理学療法で改善し、出来るだけ手術を避ける」という理念があるという、お勧めのお医者さんを教えていただきました。用意していた全ての質問に答えていただき、とても満足しています。



### 操作も分かりやすくカンタン！

Sさん（インドネシア在住／50代女性）

糖尿病のため通院していますが、現地の病院は具体的な指示もなく、ただ薬をもらいに行っている感じで、症状が良くなっているのか悪くなっているのか分からず不安でした。ヨクミルは、操作も非常に簡単で分かりやすかったです。先生もとても親切で、現在服用している薬の効果を出すためには、減量が必要ということで、血糖値をあげない食事などのアドバイスをいただきました。

## 3 通院準備相談

### ・ 病院へ行くべきか否か、症状の伝え方、準備事項など

日本のようにすぐに専門医に診てもらえる環境は、他の国ではほとんどなく、予約をしても2週間～1ヶ月以上待たされることもあります。また、受信できても別のところで検査を受けるように言われたり、必要に応じて専門医を紹介されたり、その都度また数週間待つことになります。

そのため市販薬で対処したり、症状を我慢したりする方も多いようです。また、「お腹がシクシク痛む」「胸がチクっとする」など、[症状の微妙なニュアンス](#)を現地の言葉で伝えるのは容易ではありません。

### ヨクミルなら伝わる・迷いが解決

- ・ 海外生活経験のある医師が多く、海外医療事情にも詳しい
- ・ 日本人専門医なので、ニュアンスまで伝えられる
- ・ どんな検査や治療が必要か、様子を見ていて良いのか相談できる
- ・ 現地医師にどんな説明をすれば良いかもアドバイス

## ・ 病院へ行くべきか否かなどを相談した利用者の声



### デリケートな問題を日本語で相談できた

Aさん（アメリカ在住／30代女性）

受診時に慣れない医療英語を理解するのも、こちらの気持ちを伝えることにも難しさや不安を感じていました。特に、体外受精をするにあたり子宮筋腫を手術すべきかどうかなど、細かなニュアンスを伝えられないし、ドクターとの文化の違いにも戸惑っていました。ヨクミルでは、現在の症状の原因や今後の治療方法などを教えていただきました。日本語でアドバイスいただき、安心できました。



### 海外生活の心強い味方ができたみたい！

Hさん（カナダ在住／40代女性）

夫の耳の症状について脳神経外科の先生の相談しました。こちらの病院は専門医に診てもらうまで何週間も待たされてしまいますが、ヨクミルはすぐに予約ができて、疑問がなくなるまで30分たっぷり相談させていただき感謝しています。今後こちらで病院に行く時の注意点や、生活面で気をつけること、処方されるお薬や、サプリメントについてもアドバイスしていただきました。海外生活に不安を感じていたのですが、これからも心強い味方になると感じました。

## 4 お薬相談

### ・ 現地病院で処方されたお薬や市販薬に関する相談

現地の病院で薬を処方されても「どんな成分が入っているの？」「日本人と体格が違うけど大丈夫なのかな？」など、用法・用量や自分に合っているのか不安になることがあります。

また、軽い症状だから市販薬でなんとかしたいと思っても、ドラッグストアに溢れている薬やサプリメントを見ると、**何を購入して良いか**迷ってしまいます。

### ヨクミルなら薬の疑問も解決

- ・ 処方薬や市販薬について、成分の解説や用法・用量をアドバイス
- ・ パッケージ画像を見せたり、送受信することができる
- ・ 現地で購入できるサプリや漢方薬なども紹介できる
- ・ 薬に頼らず、食事や生活指導から健康になるアドバイスも

## ・処方や市販薬に関する相談した利用者の声



### 病院に行かなくても専門医に相談できる

Nさん（アメリカ在住／30代女性）

生理不順について、**薬の種類やその用量**と、**現地の病院の受診の仕方**などの相談をさせていただきました。事前にお送りした相談内容も確認いただいた上で、話を聞いてくださり、とても信頼して相談できました。現地での病院探し、言語や保険、費用面で難航していたため、**詳しく相談できて気持ち が 楽に**！外出がままならない現在、**病院に行かないで専門医に相談できる**ことに、本当に感謝しています。



### 丁寧なサービスにびっくり！

Sさん（アメリカ在住／40代女性）

新しい土地で花粉症のような症状が酷くなったので、万が一に備えて利用してみました。相談前にこちらの**処方箋の画像やコメントを送っておいたら**、先生が**事前に準備されていた**のでスムーズに相談ができました。初めて利用しましたが、とても相談しやすかったです。終了後には、詳細に書かれた**相談内容の記録**をいただきました。「ここまでしてくれるの?!」と**丁寧なサービスに驚き**ました。

## 5 子育て相談

### ・ 子供のメンタルや食事面などの相談先として利用

慣れない海外生活で知り合いもいない環境は、大人同様にお子様たちもストレスを感じます。さらに、コロナ禍で外出制限、友達と交流できない、マスク着用など様々な我慢を強いられ、イライラして集中力がなくなる傾向があります。

また、海外での子育ては、母親たちは孤独感を感じています。お子様の発育や食事のことなど、**病気ではない不安や悩みを気軽に相談**できる人がいるだけ、で大変心強いものです。

### ヨクミルならお子様の相談も

- ・ 小児科、小児外科、小児整形外科などの小児医師が在籍
- ・ 発達障害、子どものメンタルヘルスなどの専門医も揃う
- ・ 悩みを理解できる子育て中の医師、母親サポートをしている医師も
- ・ 小さな不安も一人で抱えないで、話すだけで気持ちが楽に

## ・子どものメンタルや食事面などの相談をした利用者の声



### 子どもの心配事も相談できて安心

Hさん（カナダ在住／40代女性）

カナダでは、専門医に診てもらうまで**数ヶ月ほどかかることもある**ので、すぐに予約できて、心配だった6歳の子どもの夜尿症を相談できました。12歳頃までには治るというお話や、**日頃の水分量に関するアドバイス**をいただきました。子供にプレッシャーを感じさせないように、上手くいった日にはカレンダーにシールを貼って励ますと良いなど、**親としてどうすれば良いか具体的に**教えていただき、とても満足できました。



### 子育ての悩みが話せて気持ちが楽に！

Aさん（ベルギー在住／20代女性）

子どもが、痛がるお尻のできものや、予防接種、食事、子育てになど、**日頃気になっていたことを、まとめて相談**させてもらいました。記録が見返せることや、**専門の先生に相談できる安心感**があります。同じヨーロッパ在住の先生で安心感もあり、事前にお伝えしていたことも調べていただき大変助かりました。**子育ての悩みや食事について**困っていたので、先生にアドバイスをいただけて気持ちが楽になりました。

ありがとうございました。



YOKU♡IRU

<https://yokumiru.jp/>