

## 電子報(二) 日本就醫實錄

跟台灣一樣，日本有強制繳健保，一個月大約1500日幣，於市役所申請之後健保證會郵寄到住處，往後就醫帶著這張卡即可。在日期間我有三次的就醫經驗，分別是健康檢查的內科診所、皮膚科及耳鼻咽喉科。

內科健檢：

健康檢查是繳健保的小福利，有天突然收到信跟說一年有一次的檢查福利，拿著收到的健診券及健保卡到配合的診所，自付800日幣就能做健檢，內容包含基本的身體質量檢查跟血檢、尿檢。語言雖不太通但因流程與項目與台灣大同小異，所以沒有特別障礙地完成檢查，並於三個禮拜後去領報告。

皮膚科：

可能是日本一入冬天氣太乾燥或遇到什麼過敏源，脖子肩頸起了一片紅疹。擦有殺菌效果的木瓜霜及保濕的乳液一週都沒太大改善，怕是再亂擦皮膚會更爛，就想去看一下皮膚科比較保險。到診所櫃檯拿出健保證跟填資料後就是等候看診，醫生看一下患部，簡單問個診後就開藥了，這跟在台灣沒什麼差別。比較特別的是日本真的是很謹慎，每種藥的名稱、劑量、服用方法、副作用等說明及圖片都會印出來（如下圖示），藥師會謹慎地逐一說明一次。我感覺台灣比較傾向嘴上簡單講過一遍，其他自己看，而且不太會有這麼詳細的內容，大多只有用藥時間跟劑量，所以拿到這張說明時很滿感動的。

ニニラ凹調剤したお薬は、次の通りですニニ (調剤日付 令和 4年12月26日 1/1頁) 東住吉クローバ薬局 増玉県所沢市東住吉2-4 1階 ☎04-2968-5100

薬の名称	色・形・記号	効能・効果	用法	起	朝	昼	夕	寝	備考
ルバフィン錠 10mg	 淡黄赤色/素錠 TF 10	湿疹、皮膚炎などによるかゆみや、じんましん、アレルギー性鼻炎の症状を改善する薬です。	分1 昼食後服用  14日分 内服薬					1 錠	★体内でアレルギー反応を引き起こすヒスタミンの働きを抑制して、アレルギー症状を軽減します。 ★眠気、口が渾く、体がだるい、便秘、臨床検査値異常等が現れることがあります。 ★花粉症など季節性の疾患では、好発季節の直前から好発季節終了時まで、症状がない時でも自己判断で服用を中止せず、医師の指示に従って服用して下さい。 ★アルコールにより薬の副作用が増強され、眠気や倦怠感が強く現れることがあるので注意して下さい。 ★服用中はグレープフルーツやグレープフルーツジュースを食べたり飲んだりしないで下さい。 ★妊娠中、妊娠している可能性のある方、授乳中の方は、医師、薬剤師にそのことを伝えて下さい。 ★臨床検査の結果に影響を及ぼすことがあるので、検査を受ける時はこの薬を服用していることを医師に伝えて下さい。 【全量 14錠】 ※このお薬は先発品ですが、後発品は存在しません。
ベトネベートN軟膏	 白色半透明/軟膏剤	ただれや細菌感染を伴う皮膚の炎症を治療する塗り薬です。	かゆみの強いところ 皮膚疹部頸部  全量 30g 外用薬						★細菌の生育に必要なたんぱく質の合成を阻害し細菌の増殖を抑える抗生物質と、炎症を抑える副腎皮質ホルモン剤の配合剤です。 ★皮膚の刺激感、皮膚がうるこのようにかさかさになる、皮膚に赤や紫の斑点やあざ、若深くなる、皮膚がまだらに白くなる、発疹、皮膚の感染症等が現れることがあります。 ★目には使用しないで下さい。 ★医師の指示以外は、薬の塗った部分を包帯やばん創膏、ラップなどで密封しないで下さい。 ★化粧下やひげそり後等には使用しないで下さい。 ★おむつのある部分に使用するときは、ぴったりしたおむつやビニール製のパンツの使用は避けて下さい。 ★抗生物質で過敏症を起こしたことのある人は、医師、薬剤師に相談して下さい。 【全量 30g】 ※このお薬は先発品・後発品に該当しません。

耳鼻咽喉科：

跟台灣一樣，各類診所通常假日休診，尤其是禮拜天。我從週二開高燒感冒三天，但因為自己連續快篩三天都是陰性，所以也就是吃藥局買的感冒藥跟多休息，想用自身免疫力康復。原本好像漸漸起色，沒想到週六又突然反覆高燒，只好快點搜尋週日早上有看診的診所。強忍不適

跟頂著39度高燒抵達診所後，居然因為語言不通被櫃檯的護理師勸退，原因是我日文程度無法溝通，他擔心會有誤診等情形。即使我馬上打電話給懂日文的朋友請他在我看診時開擴音翻譯，也是得到還是需要有人親自陪著才可就診的回覆。還好雖然櫃檯話說得非常保守，但詢問醫生後醫生決定幫我看，我才把快噴出的眼淚吞回去。醫生很剛好是個漢字高手，所以就用邊講邊用筆談，溝通倒也無礙，只是第一次接受鼻腔內視鏡檢查，管子從鼻孔插入伸到咽喉真的痛到飆淚，醫生還叫我一起觀賞螢幕畫面我的紅腫與痰，真讓我哭笑不得。

#### **COVID相關：**

希望未來出國同學能夠不受疫情影響，但還是分享一些資訊以備不時之需。日本的快篩試劑以前不好買，只有特定藥局才能買得到，但現在大多的藥妝店、藥局、甚至像家樂福的生活量販店都買得到，價格範圍約1,000到2,000日幣不等。如果行李還有空間可以從台灣帶比較划算。如果覺得快篩不夠準確，或有接觸史或類似症狀，可以去做免費PCR檢測。每個城市會有免費檢測站，PCR及快篩等相關檢測都有。快篩等一下子就有結果，PCR則是當天稍晚會用簡訊回覆結果。在Google Map打關鍵字「PCR検査センター」找尋離自己最近的檢測站，但必須事前線上預約後才能前往受檢。