

待望の日本人医師による専門外来を開始！  
慢性疾患や様々な健康相談を手厚くサポート



お気軽にご予約  
ください☆

### 青木孝文 先生

1982年11月10日生 42歳  
茨城県水戸市出身  
昭和大学(東京都)を卒業後、  
愛知県の総合病院にて勤務開  
始。  
専門は内科、腎臓内科、透析科。  
総合病院、大学病院、中規模病  
院、クリニックいずれの勤務  
経験もあり。医療系企業での  
勤務経験もあり。

#### 【診察日】

毎週水・金曜日

午前 8:30~11:30 午後 13:30~16:00

慢性疾患(高血圧、糖尿病、痛風などの生活習慣病やアレルギー疾患など、常用している薬があり、定期的に外来受診が必要な病  
気)、健康に関する不安や悩み、フィリピンの病院での診察後の  
フォローなど、日本の医療水準をベースに日本語でサポートしま  
す。※海外旅行保険適用をお持ちの方は保険適用。 ※発熱、下痢  
などの急性疾患は従来通りフィリピン人医師の診療となります。



## 青木先生の専門外来について疑問に答えます！

😊 どんな時に利用できますか？

「健康に関する相談ならなんでも聞いてください。病院に行くべきか、放置してしまったらどうなるか、今飲んでいる薬で大丈夫なのか、症状を聞きながら今後の治療方針と一緒に考えていきます。直接の医療行為はできませんが、現地の医療にスムーズにつながる事ができます」

😊 内科以外の症状でも相談できますか？

「はい。例えば気分の落ち込みや目のかすみなど、診療科目を気にせずご相談ください。日本でも内科医の立場でさまざまな診察をしてきましたし、例え専門外でも文献や資料を調べてアドバイスするなど柔軟に対応させていただきます」



😊 子どもの発達についても相談できますか？

「あくまでも内科医の立場でお応えするという事情をご理解いただけるのであれば、繰り返しになりますが特定の科にこだわらず柔軟に対応していきたいと思っております」

😊 フィリピンの病院での診察結果に疑問があるのですが…

「慣れない英語での診察に加え、文化や医療水準も異なりますからそのようなケースもありますよね。当外来はセカンドオピニオン的にもご利用いただけますのでご相談ください」

😊 日本人会診療所のフィリピン人医師との連携はありますか？

「はい。日本語で細かいニュアンスを伝えていただき、薬の処方

や治療方針を私と相談した結果を共有することもできます。日本医療の知識を持った自分が通訳することで、より患者さんの不安を減らし納得感ある医療を提供できればと思います」

😊 日本人医師によるオンライン診療と何が違いますか？

「やはり、実際に目の前で患者さんと会話しながら、状況を確実に共有できることだと思います。息づかいや顔色から得られる情報などを見逃す心配もありません」

## 受診する時のアドバイス

基本的には私から質問して必要な事を聞き出すようにしますので身構えていただかなくて大丈夫ですが、以下を持ってきていただくと診察の精度が上がります。



### ①現在服用している薬の情報

(処方箋や実物、お薬手帳など)



### ②健康診断のデータ

(当診療所で健康診断を受けた方は必要ありません)



## 青木先生×編集委員 Talk!!

ー海外で健康に暮らすコツを医師の観点から教えてください！

「ズバリ『無理をしない！』です。慣れない海外生活では自覚が無い内に疲れやストレスが溜まっています。海外に来たのだから英語を勉強しなければ…などと頑張り過ぎるのは禁物。日々のなかで手を抜いたり、気軽に一時帰国して息抜きをしてください」  
ー確かに海外で暮らすのだから充実させたいと思いがちです。

「家事も仕事もほどほどに。休暇を利用しての旅行先でも同じです。予定を詰め込んでしまって帰ってきたらグッタリでリフレッシュのはずが体調を崩してしまったなんて事の無いように、のんびりしてほしいですね」

ー青木先生は健康のために何かしていますか？

「毎日子どもの送迎で1～2時間歩いたり、高校時代テニス部だったこともあり、日本人会のテニス同好会に入って運動しています。もちろん、無理はしません(笑)。あとはいつもゆとりを持った生活をしてストレスを溜めないように心掛けています」

ー日本とフィリピンの医療の違いについて伺えますか？

「日本では、国民皆保険制度に基づいて、一定のレベルの医療を受けることができます。しかし、フィリピンでは日本と比較して提供される医療の質や治療の選択肢などにばらつきが大きい印象です。患者さんに対して検査や薬を増やせばその分お金が取れるので、過剰に行われることもあるようです。ジェネリック薬品の品質も様々で、粗悪な輸入品が出回っているケースもあると聞きます」

—医師として大切にしている事は何ですか？

「自分が患者さんの立場だったらどうしてほしいかを常に考えながら診察しています。また、誰が聞いても理解できるように専門用語を使わない説明を心掛けています」

—医師を志したキッカケはありますか？

「中学生のころ医療ドラマを見てカッコいいな、と憧れた事です。職業自体が明確に『人を救う』仕事なので、とてもやりがいがありますし、元気になった患者さんを見ると、この仕事をしていて良かったと心から思います」

—今後、どのようなことをしていきたいですか？

「専門外来の認知を高めて多くの方に利用していただきたいです。『まぶはい』にも診療所便りを定期的に掲載し、感染症の流行や、狂犬病リスクをふまえた動物との正しい距離感など、医療に関する情報を発信していこうと考えています」

### 【取材を終えて…】

編集委員メンバーの健康に関する疑問一つ一つに、言葉と時間を尽くして答えてくださる姿が印象的でした。親身になって寄り添ってくれる優しい人柄が感じられ、海外生活を送る日本人の力になりたいという熱意がとても伝わりました！

日本人会診療所の HP の「書類ダウンロード」から「慢性疾患専門診療について」をクリックすると青木先生の専門外来の詳しい情報が載っています。

