

第1章 渡航準備から帰国まで（総論）

海外で暮らすときに、仕事以外で一番気になるのが、子どもの教育と家族の健康だといいます。在外教育施設に赴任する派遣教員は、教育のプロフェッショナルであり、教育面では一般に比べて心配ないかと思われます。一方、特に初めて海外で暮らす場合には、赴任先の様子も分からず、言葉の不安もあり、健康や病気のことが心配になるのは当然のことです。

この小冊子では、海外赴任における健康面で最も関心の高い感染症対策を中心に、医療の専門家である先生方に執筆していただきました。感染症、予防接種、メンタルヘルスなどの個別テーマや、子どもの同伴、現地医療機関の利用方法など、多岐にわたっています。

海外では、「自分の健康は自分で守る」という気持ちをもって、自身や家族が病気になった場合の対処法をふだんから準備しておくことが重要です。また、同時に、海外で暮らすときは、どんなに注意をしても、病気やケガをするものだという開き直りも必要です。日本でも、カゼや下痢にかかるのですから。

この章では、渡航前の準備、海外での暮らし、日本に帰国した後の心構えを説明します。日本と同じ生活を追及するのではなく、いろんな国での健康や医療のあり方を知った上で、楽しく健康的な海外生活をエンジョイしてください。

1. 1. 渡航前の準備

1.1.1. 健康診断

ふだんから、定期的に健康診断を受けることが重要です。加えて、渡航前にはもう一度、健康診断を受けておくことをお勧めします。診断の内容としては、基本的には一般の定期健康診断と同じで、身長、体重、視力、聴力、心電図、胸部 X 線検査、血液検査、尿検査などを診てもらいます。是非、血液型と歯科検診も含めて受けておきましょう。

慢性疾患あるいは持病がある場合は、医師から英文の診断書を発行してもらい、海外での受診に備える必要があります。その際には、投薬内容を必ず一般名で（商品名ではなく）書いてもらうことが重要です。日本で使われている医薬品の商品名は、海外では全く通じないからです。また、高血圧や喘息などの慢性疾患の常用薬を処方されている場合は、少し多目に持参するといいでしょう。赴任した後、適切な医療機関を見つけるまでに時間がかかることもあります。健康保険を適用させず、自費で購入することにすれば、診療所や病院でも2～3ヶ月分の薬を処方してもらえます。

1.1.2. 予防接種

予防接種については、日本でできるだけ受けた後は、赴任地で残りの予防接種を受けることになります。全ての予防接種を日本でできないからといって、心配することはありません。詳しくは、第7章をご覧ください。

1.1.3. 携行すべき医薬品や衛生用品のチェック

赴任先での生活が軌道にのるまでは、必要な薬などがどこで手に入るかわからないのがふつうです。当面、必要なものは、日本から持って行きましょう。

家庭の常備薬としては、総合感冒薬・鎮咳剤、鎮痛解熱剤、健胃消化剤、下痢止め、緩下剤、駆虫薬、目薬、軟膏・クリームなどを用意しておきたいものです。衛生用品としては、体温計、絆創膏、ガーゼ、包帯、伸縮包帯、爪きり、耳かき、トゲ抜きなどの他、コンタクト洗浄液、生理用品、コンドームなどがあげられます。大人の医薬品については第3章第7節、子どもの医薬品については第2章第4節を参照してください。

個人的な経験では、先進国においても、爪きり、耳かき、トゲ抜きなどの衛生用品は、日本製のものは質が高く使いやすいようです。また、途上国においては、虫刺され用軟膏、昆虫忌避剤、蚊とり線香や湿布剤などを重宝しました。国によっては、ほとんど現地で調達できる場合もあるので、前任者からの情報を参考にして決めてください。携行するかどうか迷ったときは、持っていった方が無難でしょう。

1.1.4. 健康保険や傷害保険への加入

海外に出かけるときは、どんなに短期間であっても、必ず保険に加入しておくべきです。赴任する本人や家族は、保険に加入しているので問題ありません。ただし、親族や友人が赴任先を来訪するときは、必ず海外旅行傷害保険への加入を勧めてください。海外では、保険なしでは「一寸先は闇」。先進国でも途上国でも、日本人が受診するレベルの病院は、医療費が恐ろしく高額です。例えば、階段から落ち骨折して手術をすれば、入院費も含め医療費が軽く百万円を越します。海外旅行傷害保険に加入せず遊びに来た友人のトラブルに巻き込まれないように気をつけてください。

アシスタンスサービスといって、緊急時の入院の手配や日本への搬送、電話での日本語サービスなど付加価値が付いた保険もあり、事情がよく分からないときは重宝します。また、傷害保険の付いたクレジットカードは、その内容をよく確認しておくことが必要です。

1.1.5. 現地の疾病情報の入手

最新情報の入手は、インターネットが非常に有用です。巻末の資料編を活用ください。海外での暮らしに慣れてきたときも、任国外に行くときは、必ず感染症と安全の情報を確認してください。「自分の身の健康と安全は自分で守る」、

というのが海外生活の基本です。

1. 2. 海外での健康生活

海外で暮らすということは、ある程度のカルチャーショックは当たり前です。無理に赴任地に溶けこもうとするのも、日本人ばかりで固まって過ごすのも、精神衛生上よくありません。日本と比較ばかりしないで、相手国のものさしを尊重しながら、少しずつ異文化に触れていってください。

私の経験では、異文化理解のキーワードは、「ことば」「食事」「友だち」だったような気がします。赴任した国での食事を楽しみ、ことばも少しずつ話せるようになり、友だちができるようになるとしたもの。知らず知らずのうちに、現地のいろんな情報も集まるようになってきます。

時間に対する考え方も違います。あせらず、のんびり、いい加減に過ごすうち、家族ぐるみで相手国の人たちとの付き合いが始まれば、精神的にもリラックスしてきます。

特に言葉に関しては、海外で身体的にも精神的にも健康的な生活を送っている人は、現地の言葉が堪能であるという調査結果もあります。できれば、語学学校に通うなどして積極的に現地の言葉を身に付けてください。一般市民が話している言葉が分かるようになれば、多彩な生活情報も入手でき、ショッピングや趣味などの楽しみも増えてくるはずです。

なお、途上国では、お手伝いさんや門番、運転手など、現地の人と生活をともにする場合があります。このような使用人の健康チェックも大切です。特に赤ちゃんのいる家庭では、同居人の結核は重大問題であり、使用人の胸部 X 線検査は雇主の責任で行っておきたいものです。

1. 3. 病院の見つけ方、上手なかかり方

海外では、日本と保健医療システムが異なるので、相手国のシステムをよく知り、上手に利用しましょう。ほとんどの国では医薬分業なので、医師を受診した後、薬局で薬を購入することになります。また、保健医療システムという視点からみれば、日本の病院や診療所のかかり方は、世界的にめずらしいものです。はじめはとまどうこともあります。慣れれば合理的な方式だと感じることでしょう。

どの病院がいいのかという情報に関しては、前任者や日本人社会だけでなく、現地の人々からの情報も貴重です。章末に保健医療サービスを利用するときの基本的なアドバイスを、先進国（表 1-1）と途上国（表 1-2）に分けて示しています。最も重要なポイントは、先進国では何でも相談できる家庭医を上

手を見つけること、途上国では外国人の診療に慣れた医師を見つけることです。

子どものいる家庭では、健康なときにできるだけ家庭医あるいは主治医を見つけておきます。なじみになっておくと、子どもが急に発病したときもなんとかしてくれるものです。

英語で医師の診察を受けることに気後れする人がいますが、簡単な英語での経過表を作ってから受診すると、医師との会話が非常にスムーズになります(章末表1-3参照)。このような経過表と医師に対する質問表をもって、聞きたいことをどんどん質問するという積極的な姿勢が必要です。

また、健康に対する心構えとしては、「自分の健康は自分で守る」という意識をもつことが重要です。日本では、ちょっとした切り傷やカゼでも医者にみてもらうこともあります。海外では、先進国や途上国を問わず、カゼ、下痢、小さな外傷などは、家庭でケアすることがほとんどです。

現地の人でもめったにかからない病気にびくびくするのではなく、ありふれた病気への予防に心がけて、楽しく健康的な海外生活を満喫してください。

1. 4. 帰国後の注意事項

実は、海外で楽しく過ごした後、帰国してからのの方が大変だったという経験をもつ人は少なくありません。帰国後に体調を崩したり、精神的にもやる気が起こらなったりすることがあります。これは、逆カルチャーショックと呼ばれています。帰国後、日本社会に適応するのに時間がかかる場合もあることを知っておいてください。

健康面でいえば、帰国後1ヶ月間の発熱や下痢には、細心の注意が必要です。医師には、必ず、外国にいたことを伝えてください。また、症状が長引くときは、自分の判断で大きな病院を受診する必要があることもあります。日本の多くの医師は海外での医療事情や感染症情報を知らないことがあり、特に熱帯感染症の発見が遅くなる傾向にあるようです。ただし、カナダでも、多くの開業医はマラリアの診断ができず、手遅れになりやすいとのことで、世界的な傾向かもしれません。

海外で受けられなかった予防接種や検査のことも考えておく必要があります。外国で出生した子どもの多くは、先天性代謝異常症などの検査は受けていないはずですが、また、海外滞在中に、日本脳炎ワクチンの接種時期を過ぎてしまうこともあります。特に、お子さんの場合は、日本に落ち着いたら、かかりつけ医に健康診査を受けて相談してみるといいでしょう。

(中村安秀)

表 1—1 先進国で保健医療を受けるための基本的アドバイス

- ① 最初に受診するのは、一般医か家庭医である
- ② 一般医や家庭医の見つけ方は国によって異なる（公的社会保障の整備された国では居住地で決まることが多く、自由診療のアメリカ合衆国などでは保険会社や企業の指定医などから自分で選ぶ）
- ③ 専門治療や入院が必要なときには、一般医や家庭医から担当医を紹介される
- ④ アメリカ合衆国や西ヨーロッパなどでは日本人や日系人の医師も多い
- ⑤ できるだけ現地の保健医療システムを利用するよう心がける
- ⑥ 救急システムは一般に信頼性が高い

表 1—2 途上国で保健医療を受けるための基本的アドバイス

- ① 首都や大都市では外国人の診療に慣れた医師がいるので、その個人クリニックが比較的利用しやすい
- ② ミッション系の病院や高級な私立病院を利用することも多い
- ③ 基本的に公立病院や公的な保健医療サービスは利用しにくい
- ④ 日本語を話せる医師の診療能力が高いとは限らない
- ⑤ 重症や緊急時に近隣国あるいは日本へ搬送するルート調べておく
- ⑥ 地方に住む場合は、大都市で医療を受けるための移送手段を用意しておく
- ⑦ 保険に加入するときには、アシスタンスサービス（緊急時の移送や日本語サービスがある）が付いた保険に加入しておいた方がいい

表 1—3 英語で医者にかかるときの経過表

※ 病院やクリニックを受診する前に、下記のように簡単な経過表を作っておくといいい
 (日本語でも外国語でも、順序だてて経過を話すことが大切です)

DATE 日付				
FEVER 発熱				
	39°C			
	38°C			
	37°C			
DIARRHOEA 下痢				
COUGH 咳				
VOMITING 嘔吐				
PAIN 痛み				

(中村安秀作成)

【この表の使い方】

- ・ 発症の日からのおおまかな熱型をグラフにする
- ・ 下痢や咳などがある場合は (+)、ないときは (-)、非常に強いときは (++) と記入する
- ・ 上記以外の症状があれば、下の空欄に記入する
- ・ 家族に同様の症状の人がいれば、その人の経過表も作成する
- ・ しくしく痛いか、鈍痛かといった痛みの性状などは気にしないで作成する
- ・ すでに、家庭薬などを飲んだときは、そのことも書いておく