

南インド地域を管轄されるスリランカ大使館常岡医務官へ、今後当地で生活する予定・旅行予定の日本人や、現在生活している日本人の方々が、日頃生活する上で不安や疑問に思っている事があるのでは...?? そういった日頃疑問に思っている部分を解決するため、常岡先生にお時間頂き質問を投げかけてみました。以下に、内容をお伝えいたします。

●渡航前準備

Q1 入国にあたり義務付けられている予防接種はないと認識しておりますが、インド（特に南インド）で生活する上でどの種類の予防接種を受けるのがよろしいのでしょうか。小児についても教えてください。

医務官: 破傷風、腸チフス、A型肝炎、B型肝炎、日本脳炎、ポリオの接種をおすすめします。小児の場合は日本で行われている予防接種の他に、A型肝炎、B型肝炎、腸チフス、ポリオの接種。

Q2 予防接種によって、追加接種の必要がある物がありますが、インド渡航後でも予防接種証明書があれば継続して受けられるのでしょうか。また、それを日本等でなく、インドで受けることのリスク等があれば教えてください。

医務官: 病院に行って予防接種を希望すれば接種可能です。種類によっては日本製や欧米製のものが無く、インド・中国製などで安全性に問題がある場合があります。

Q3 持病を持っている方がインドへ渡航する際、その病気の治療がインドの医療機関で継続して受けられるようにする方法はありますか。主治医の方からの紹介状等、その他事前に準備する方が良い物を教えていただけませんか。

医務官: チェンナイで治療を継続することは可能です。その場合、現在の治療状況や処方箋を英語に訳した紹介状を持参することが必要です。薬は、日本の製品名ではなく一般名や成分を英語で記載してもらってください。

Q4 渡航準備として、多くの方が海外旅行保険加入されていますが、その他準備しておくべき事はありますか。

医務官: 海外旅行保険には必ず加入してください。高額な治療費や万が一の緊急移送の時に役に立ちます。

Q5 その他、渡航前に準備しておく方が良いと思われる事がありましたら教えてください。

医務官: 健康診断、歯科治療、歯科チェックを受けてください。

●食べ物・水から感染する特に注意すべき病気

Q1 インドでは、どのような種類の病気がありますか。また、その初期症状と経過も教えてください。また、その初期対策も教えてください。

医務官: 外務省のホームページの「世界の医療事情」のインドの項目に詳しく記載されていますのでご参照ください。<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

Q2 予防策を教えてください。

医務官: 同上参照

Q3 野菜・果物等を使用されている農薬について、インドでは日本等で禁止されている農薬の使用、また基準値を超える量が使用されている可能性はあるのでしょうか。また、インドでは主にどんな種類の農薬が使用されているのでしょうか。

医務官: 可能性はありますが、実態は不明です。農作物の種類や生産場所によって違ってきます。

Q4 野菜・果物についての農薬を落とす方法を具体的に教えてください。インドの野菜を食べ続けた場合の残留農薬が人体に及ぼす影響についても教えてください。

医務官: 農薬を完全に落とすことは難しいですが、流水で十分洗い流せます。大腸菌などによる野菜の汚染が考えられる場合は、食品用の洗浄剤や次亜塩素酸ナトリウムなどの殺菌剤を使ったり、加熱することにより殺菌効果はより高まります。残留農薬をどれだけの期間・量摂取するか、その種類によって人体への影響は異なります。人体への影響として、一般的に発がん性・催奇形性・神経障害・皮膚障害・生殖障害など多岐にわたる影響が報告されています。

●蚊などの昆虫から感染する特に注意すべき病気

Q1 インドでは、どのような種類の伝染病・感染症がありますか。また、その初期症状と経過、初期対策も教えてください。

医務官: 外務省のホームページの世界の「医療事情」のインドの項目に詳しく記載されていますのでご参照ください。<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

Q2 2度同じ感染症にかかってしまった、重症化してしまった場合の症状や対応法について、具体的に教えてください。

医務官: 重症化する前に病院受診をすることが大事です。マラリアやデング熱が疑われ、38度以上の高熱が続いたら受診してください。また、胃腸炎の場合、飲食ができない時や頻回の嘔吐・下痢や血便が見られたら入院治療が望まれます。

Q3 予防策としては、長袖等の衣類を着用し、蚊などに刺されないようにするのが最大の予防策と認識しておりますが、その他で考えられる予防策を教えてください。

医務官: 蚊帳の使用、忌避剤の使用、患者発生が多い地域には近づかない。普段から体調管理に気をつけて抵抗力をつけておくことが大事です。

Q4 市販の蚊よけグッズ、特にリキッド型でコンセントに差し込むタイプものは人体にあまり好ましくないと聞いたことがあります。実際のところ、影響はありますか？

医務官: 通常メーカーは長期間暴露しても人体に影響が少ないレベルでの薬剤を使用しています。しかも日本製であれば有毒性に関する日本の基準をクリアしています。したがって一般的には問題は無いと思いますが、実際のところはどれだけ人体に影響があるのかデータがないためわかりません。

Q5 時期によって大量に蚊が発生しますが、住宅での蚊対策や住宅選び等で、アドバイスをお願いします。

医務官: 網戸の設置。蚊の発生しやすい水源や工場やスラム街のそばに住まないこと。マラリアを媒介する蚊はきれいな流水から、デング熱を媒介する蚊は古タイヤやプラスチックゴミ等にたまったよごれた水から発生してくると言われています。

●その他病気

Q1 インドで考えられるその他の病気は、どの様なものがありますか？

医務官: 外務省のホームページの世界の「医療事情」のインドの項目に詳しく記載されていますのでご参照ください。<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

Q2 狂犬病もその一つと認識いたしますが、こういった動物から感染する可能性がありますか？また、初期対処は、どの様に行えばいいのですか？

医務官: 犬だけでなく、ネコ・アライグマ・コウモリ・キツネ・スカンクなどすべてのほ乳類が感染します。咬まれたら、石けんと流水で十分洗い、ヨードチンキやポピドン液で消毒し、ワクチン接種のためすぐに病院を受診してください。

Q3 犬等に万が一噛まれてしまった場合、どの病院でもワクチンを持っているのでしょうか？

医務官: Apollo Hospital, MIOT International, Global Health City, Fortis Malar Hospitalなどを受診してください。

Q4 コブラ等の毒をもった動物も生息していると聞いておりますが、血清等の準備はどこ
の病院でもあるのでしょうか。また、初期対処を教えてください。

医務官: 石けんと流水で咬まれた部位を十分洗って、上記病院を速やかに受診してください。
その場合、抗血清による治療のために咬まれた蛇を持参するか、どのような蛇
に咬まれたかを伝える必要があります特徴を記憶しておいてください。

Q5 子供が、比較的かかり易い病気は何でしょうか。

医務官: 外務省のホームページの世界の「医療事情」のインドの項目に詳しく記載されてい
ますのでご参照ください。 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/asia/india.html>

Q6 暑さで熱中症や熱射病にかかるリスクもあると認識しておりますが、そういった場合
の対処法を教えてください。また、その症状はどのようなものですか。

医務官: スポーツドリンクや食塩水（水500mlに食塩5g）などで小まめに水分補給を
してください。特に子供や高齢者は脱水を起こしやすいので注意が必要です。口
渇・めまい・頭痛・全身倦怠感など熱中症を疑う症状があれば、速やかに涼しい
場所へ移動し、安静臥床させ、水分補給をおこなってください。
熱射病は重篤な状態で、体温は40度を超え、発汗はなくなり、意識障害がみら
れます。そして、血圧が低下してショック状態となり、多臓器不全となり死亡率が
高いです。運動後のアルコールの飲用は、脱水を助長するため控えてください。

●大気・水質について

Q1 PM2.5やPM10などが、有名になっておりますが、チェンナイ周辺でも発生しているの
でしょうか？また、光化学スモッグ等、大気汚染状況はどの様になっておりますか？

医務官: 在インド大使館ホームページより引用。下記に記載。

インド国内の主要5都市（デリー、コルカタ、ムンバイ、バンガロール、チェンナ
イ）

におけるPM10濃度の年平均値（2010年）は、4都市でインドの環境基準（年平均値
60 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下）を、5都市で世界保健機構（WHO）の基準（年平均値20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下）
を超えています。（数値：デリー：259 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、コルカタ：98 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、ムンバイ：
94 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、バンガロール：94 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 、チェンナイ：59 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）

また、PM10よりさらに粒子が小さく、吸入すると肺の奥深くまで入り、より危険と
されている微小粒子状物質（PM2.5：直径2.5 μm 以下）については、インド全土にお

ける計測値は公表されていませんが、デリーにおけるPM2.5濃度の年平均値（2010年）は89 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ であり、インドの環境基準（年平均値40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下）及びWHOの基準（年平均値10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下）を超えています。

Q2 それらの大気汚染物質に対し、有効な予防策について、あるいは有害物質をできるだけ体内へ取り込まないようにする予防策があればご教示ください。

医務官: 「窓を開けない」や「空気清浄機を使う」、「マスクをする」の他、「外出を控える」事も考慮する方が良いでしょう。

Q3 水道水は飲まない限りシャワー等で人体に影響を及ぼすことは無いのでしょうか。また、浄水器が普及してきておりますが、どこまで信用できるものなのでしょうか？

医務官: 影響は無いとは言えませんが、許容範囲だと思います。浄水器の信頼性に関しては、製品により除去できる物質が異なり、一概には言えません。

Q4 日本もしくは海外で購入した浄水器とフィルターについて使用方法に注意すべきことがあれば教えてください。

医務官: チェンナイの水道水は濁っている場合があるので、しばしばフィルターをチェックする必要があります。必ずしもメーカーが推奨する交換時期まで安全に濾過できているかはわかりません。

●病院・医療について

Q1 初めて病院にかかる際、持参する必要がある物はなんのでしょうか。また、救急外来にかかる際も教えてください。

医務官: パスポート、保険証書、お金、服薬中の薬があればそのリスト（英語で一般名あるいは成分名を記載）子供の場合母子手帳の英語訳があればよりよいでしょう。救急外来では、あらかじめ症状を英語で記載しておくとう良いでしょう。

Q2 病院から輸血や成分輸血の必要があると言われた場合、受ける前に注意することはありますか。輸血等は、安心できるのでしょうか。

医務官: 大量出血など一刻を争うほど輸血が必要な場合は、輸血に同意せざるを得ません。輸血用血液は、一応国際基準に従って作製していると言われていています。しかし、時間的に余裕があるのであれば、日本をはじめ医療先進国への緊急移送を考慮すべきです。

Q3 インドで生活するにあたって、食事、睡眠等、健康上、こういった事に心がける必要がありますか。

医務官: 暴飲暴食を避け、三食ちゃんと食事をとり、塩分控えめにすることが大事です。肥満にならないよう注意が必要です。睡眠は十分とり、疲れを蓄積しないようにして免疫力（病気に対する抵抗力）をつけることが必要です。定期的に運動して体力をつけておくことも大事です。

不眠、食欲が無い、体重が減ってきた、元気が出ない、微熱が続くなどの症状は、病気のサインと考えられます。

Q4 インドで病気にかかった際、日本の市販薬は有効なのでしょう。また、インドの病院で処方された薬や市販薬は強いと聞いておりますが、現状はどの様になっておりますか。服用に際して注意すべきことがあれば教えてください。

医務官: 風邪や胃腸炎の場合日本の市販薬が有効なことがあります。個人差もあります。最低限の日本の薬は準備しておいたら良いでしょう。薬の有効性に関しては人種差があり、インドの薬は強い場合もありますが、すべての薬がそうとは限りません。服用して副作用が強いようであれば中止して、主治医に相談することをお勧めします。

Q5 インドの内服薬を服用の際に、1回量の半分にするという方がいらっしやると聞きますが、それで薬の効果はありますか。またその際のリスク等ありましたら教えてください。

医務官: 個人差があるため、一概には言えません。薬の量が少ないと効果が無い場合があります。

チェンナイ日本人会 安全厚生委員会