

~Manual~

## 医療と保険

ランブル鞭毛虫(インド)・扁桃腺切除(パリ)・予防接種 20 本弱 高井 哲彦

### ■海外でのトラブル・病気はダメージ 3 倍

海外ではトラブル・病気になるダメージが、少なくとも 3 倍です。そのため、海外旅行保険はいかに高くとも、渡航日から帰国日まで休暇旅行を含め全期間、必須です。第 1 に、生活に不慣れなため、トラブル・病気を起こしやすいです。半年以上住めば必ず 1 回は何かあります。第 2 に、周囲に家族や長年の友人がいないため、解決手段が限られ、問題が深刻化します。第 3 に、最悪の体調やパニックでは、語学上級者でも立ち往生します。

### ■保険は当然、だけど万全ではない

- ・保険の緊急連絡電話・契約番号は携帯電話・メモ等に明記。最悪の状況にこそ必要。
- ・海外旅行保険は、歯科治療、自動車運転、危険なスポーツ(登山・ダイビング等)は対象外。
- ・現地大学が義務付ける留学生保険は、盗難、救援者費用、第 3 国旅行等には無保険<sup>1</sup>。
- ・クレジットカードの大半は海外旅行保険が自動付帯しない(とくに無料カードに注意)<sup>2</sup>。
- ・死亡補償より治療が重要。救援者費用もいざというときに。携行品損害も意外に使う。

### ■日本で健康診断と歯科治療を済ませる

健康診断は、VISA 取得、大学入学、体調管理のために必須です。加えて、歯科治療は海外旅行保険の対象外なので、技術水準の高い日本で済ませましょう。パリの高級歯科で数万円かけて治療したところ、「どこの途上国で治療しましたか」と技術の差に呆られました。

### ■予防接種する

予防接種を入国・留学の必須条件とする国は多いです。まず感染病歴・予防接種歴を母子手帳・家族等で確認しましょう。子供時代に接種済でも 10 年後には効果が薄れるものもあります。必要な予防接種の種類は、FORTH(厚労省検疫所)HP と各国大使館・各大学 HP で確認して下さい。WHO の HP では International Certificate of Vaccination 用紙をダウンロードできます。

破傷風は、裸足の切り傷からも感染するので、先進国でも勧めます。幼時の 3 種混合が 20 歳頃に切れ、追加接種で 10 年有効です。

A 型肝炎は、学生時代にいつか途上国旅行の可能性があるので勧めます。食物感染で 1 ヶ月隔離入院しますが、接種すれば 5 年も予防率 100%です。計 3 回(1 回目を打ち、1 ヶ月後に 2 回目、半年後に 3 回目)必要なので、渡航が決まったら一刻も早く 1 本目を打ちまし

INTERNATIONAL CERTIFICATE<sup>®</sup> OF VACCINATION OR PROPHYLAXIS

This is to certify that [name] \_\_\_\_\_  
 date of birth \_\_\_\_\_<sup>1</sup> sex \_\_\_\_\_  
 nationality \_\_\_\_\_  
 national identification document, if applicable \_\_\_\_\_  
 whose signature follows \_\_\_\_\_  
 has on the date indicated been vaccinated or received prophylaxis against (name of disease or condition) \_\_\_\_\_  
 in accordance with the International Health Regulations.

Vaccine or prophylaxis <small>(vaccin ou agent prophylactique)</small>	Date <small>Date</small>	Signature and professional status of supervising clinician <small>Signature et titre du clinicien responsable</small>
1.		
2.		
3.		

\* Requirements for validity of certificate on page 2.

<sup>1</sup> 日本の海外旅行保険に二重加入も選択肢。第 3 国旅行にはクレジットカード付帯保険。

<sup>2</sup> 海外旅行保険が自動付帯する推奨カードは Mileage Plus Saison/JAL navi Mastert 等。旅行代金(NICOS、楽天等)や公共交通(学協会 Citi、大学生協 Tuo、三井住友 VISA、SBI、Yahoo!等)をカード払いしない限り無保険。年会費無料は危険。2015 年時点。

よう。ただし、渡航 2 ヶ月前に 2 回接種すれば効力が生じるので、3 回目は海外接種でも大丈夫です。札幌市立病院かさっぽろ内科クリニックで。

黄熱病は、アフリカ・南米の入国条件で、10 年の効力がありますが、月に 1-2 回しか接種機会がありません。小樽検疫所か千歳空港検疫所支所で。海外の大型ハブ空港でも。

#### ■薬を持参するか、現地で薬を買うか

最低限の持病薬・常用薬は持参した方が良いでしょう。他方、現地の薬に慣れることも長期滞在の一部です。風邪薬のコンタックや消炎鎮痛剤のアスピリン等は、日本でも海外でも一緒です。日本の製薬会社も実は、世界 6 大製薬会社のライセンスを使っています。

#### ■近所のホームドクターか、日本語の通じる国際病院か

語学中上級者の軽症なら近所のホームドクター、語学初級者または重症・入院なら日本語の通じる国際病院を勧めます。

近所にホームドクターを確保しましょう。学生寮の管理人や近所の薬屋に評判の良い医者を探しましょう。具合が悪くても歩ける徒歩圏でないと、風邪などの治療には不便です。

他方、初心者や重症ならば、日本語の通じる国際病院に行きましょう。まず保険会社に電話すれば、病院紹介はもちろん、高額治療費のキャッシュレス化やタクシー料金の払戻しも可能です。

手術や入院ならば、帰国や救援者呼び寄せを考えても良いでしょう。国際病院は世界水準の医療技術を持つはずですが、それでも手作業や看護が雑だと感じる日本人もいます。

#### ■日常の体調管理

快眠快食と休息を意識的に保ちましょう。体調さえ維持できれば、風邪・下痢等にも抵抗力となります。インドでは大半の人がお腹を壊しますが、同じ人が同じものを食べても、疲れやストレスがないと平気で済んだりします。学生寮・旅先で同室者がいる場合、耳栓が必要なこともあります。

海外では感情・体調の起伏が大きくなる傾向があります。睡眠・食事が減ってきたときは、学内外のメンタルヘルスの専門家に相談しましょう。保険会社に相談すれば、日本語の通じる医者・カウンセラーを紹介してもらえることもあります。

#### ■真夏の熱帯地の防寒着

睡眠時の低温と乾燥は風邪の元凶です。飛行機搭乗時には行先・季節によらず、薄手綿入ジャンパーとマスクを機内持込することを強く勧めます。真夏のアジア旅行時に T シャツ・短パン・サンダルで搭乗し、風邪を引いて滞在を台無しにする人が多々います。飛行機内と熱帯地の空港・バス等の空調は、冬並みの低温が多く、夏でも油断できません。

#### ■発展途上国での虫除け

虫刺されは、黄熱病、マラリア、日本脳炎、デング熱等、深刻な伝染病の元凶です。熱帯地に蚊取り線香と虫除けスプレーは必須です。暑くても長袖シャツ・長ズボンと併用。

蚊取り線香は、携帯用ホルダーに入れればトイレ等にも持参できます。電動蚊取り器やスプレーなどの代替品もありますが、効果や価格では線香に及ばないでしょう。

虫除けスプレーは、国内市販品ならディート成分 12%(池ムヒ・ムシペール $\alpha$  等)が最高。海外ならさらに高濃度品も買えます。かゆみ止めは、PVA 配合のステロイド外用剤(ムヒアルファ EX 等)なら南京虫・蜂の痛みにも対応できます。

蚊帳付の宿も多いですが、補修用ガムテープの持参や蚊帳の現地購入も。マラリア予防薬(Doxycycline 等)は海外大型ハブ空港の薬局が安価。南京虫対策はシュラフカバー持参か。