ESSAY

我思ふ

宗宮　重行

❺

楽しく海外旅行をするために

1　まえがき

最近面白い題名の本をみつけた．その本の題名は「これで安心!　海外旅行,健康とくすりブック―病気,けがで困らないために」戸松　成　編著　薬業時報社,234頁（平成4年）である．

このような本が出版される程,海外で病気にかかる,或は死亡される日本人が多い．多数の日本人が海外で短期や長期に出張や滞在するということかも知れない．

5月のGolden Week,夏の長期の休み,冬のクリスマスから正月にかけての海外旅行,とにかく仕事に,旅に大人も子供も海外に出かける．

私の始めての海外に留学した時,当時は1950年代の後半1957年1月で,羽田→ウェーキ島→ホノルル→サンフランシスコと日航のDC-4で飛行したときと現在では,隔世の差を感じるものがある．現在成田から直行便で,サンフランシスコ,ニューヨーク,ワシントンDCに約12時間から14時間で到着する．

外務省の統計によると,1999年に海外で死去した日本人は462人,1998年には480人で,毎年400人台後半とのことである．462人のうち253人が病気,自動車事故48人,自殺41人,殺人23人などとなっている．死因の殆どが脳梗塞,心筋梗塞とのことである．（朝日新聞朝刊2001年8月8日12版N21頁）40代以上の人が6割以上で,在外公館が扱ったデータだけで,航空機内や船内での死者は含まれていないとのことである．実際には毎年5000人近い日本人が死亡しているだろうとのことである．

2　時差について

私達が健康体であり,アメリカ大陸,ヨーロッパ大陸に行くため航空機に搭乗すると,どちらも10時間以上かかって大陸に到着する．その時経験するのが朝2～3時頃目がさめる．

或は日中に眠くなるなどの所謂時差ボケ（jet lag）がおこる．食欲不振や足のむくみ,少量のアルコールによっても情緒不安定に落ち入る人もいる．若い人は1日間位でもとにもどるが,私の場合55歳以上になってからはこの時差ボケは3日間経過してもなおらず,1週間後には日本に帰国するので自然に時差ボケの現象はなくなってしまうという利点もある．

この時差ボケの対策としては

①出発前:余裕ある生活をおくる

②機内で:のんびりとすごし,少量のアルコールでも飲んでよく眠る．むくみをとるために機内を歩く．

③到着後:戸外で活溌に活動する．1日目から現地時間に合せて生活のリズムを調整する．夜は少量のアルコールや,睡眠薬を用いてよく寝る．

3　時差と疾患

慢性疾患の糖尿病の薬「インスリン」などの場合,東行き（アメリカやカナダ）では1日が短くなるので,その分インスリンを少なくする．一方西行（ヨーロッパなど）では反対に長くなるので,やや多めにする．とにかく主治医とよく相談することが必要である．そして医師の英文の症状に関する手紙を持参するとよいといわれている．経口血糖降下剤,抗不整脈剤,抗てんかん剤,降圧剤,ホルモン剤などは時差の影響を受けるので,医者の指導を受けるのがよいといわれている．

4　機内での耳の痛み

機内は上昇と共に気圧が低くなり,一般に1000～1500mの山の頂きの気圧に調節されている．従って航空機の上昇時に中耳腔の圧力は,機内の気圧に比較して陽圧となり,下降時は逆に陰圧となる．耳閉感が出て来たらつばを飲み込む,チューインガム,あめ玉を利用する．アルコール類はつつしんだ方がよいという．

5　水と食べ物

日本の水は軟水であるが,ヨーロッパは硬水である．ヨーロッパで長期間滞在した方が日本に帰国して手術する人がかなりおられる．これは一因が硬水の影響ではないかといわれている．特に女性の手術が多いといわれている．男性はビールなどで石になる成分を流出させるからといわれているが,私にははっきりしたことはわからない．軟水の水道はアメリカ,日本などで,他の国の水道には気をつけた方がよい．

ヨーロッパの食堂で水というと一般にはミネラル水を持ってくる．炭酸ガスのない水といわないと,日本でいう水は持ってこない．旅行中は原則として水道水を使用しない．殺菌の問題,硬水の問題もあり,ある程度の硬水ならば煮沸することにより軟水になる．同時に消毒することにもなる．水を煮沸したやかんに白い沈殿物がたまる．瓶入りの水,ワイン,ビール,缶入りのジュースなどを使用するとよい．

歯磨きに使用する水,レストランなどについてくるコップの水,機内の水などについても注意する必要があるようである．

氷に関しても水をそのまま氷にしているので十分注意する必要がある．飲み物に氷をいれると,飲み物自体には危険性がなくても,氷によって汚染されたと同様の状態になると思われる．

牛,豚,羊などの肉類,魚などは火を通して食べる．生野菜も熱を通していないので,食べないなどの注意も必要である．魚でも包丁やまな板の清潔さ,料理の水などに注意が必要で,寄生虫による病気になる場合もあるという．卵についても危険性はあるので,よく加熱して食べる必要がある．

食器の辺,ナイフ,ホークなどをポケットからティッシュペーパーでしっかりと拭くことが必要な国もあるとのことで,世界のなかでは安全も並大抵の努力では達成出来ない土地もある．

6　感染症

6.1　食物や水を介して感染する病気

コレラ,細菌性赤痢,アメーバ赤痢,旅行者下痢症,腸チブス,パラチブス,A型肝炎寄生虫症　など

予防は口から入る食物や水に気をつける．

①水は必ず煮沸し湯ざましを飲む,小型の電気ポットを持参して自分が湯ざましを作る．電圧やソケットの型は国によって異なるので,この点に注意が必要である．

②自分で作った氷以外は食べない．

③フレッシュジュース,アイスクリーム,カットされた果物,サラダ,生野菜,刺身,生かき,生ミルクなどのなま物を食べない．

④できるだけ外食をさける．

⑤調理してから時間が経過した食物は食べない．

⑥水分を過不足なくとる．

⑦粉末のスポーツ飲料,ビオフェルミン,正露丸など整腸剤,かぜ薬などを持参する．などである．

6.2　昆虫に刺されて感染する病気

マラリア,デング熱,黄熱,日本脳炎,フィラリア症など

予防法としては蚊や昆虫に刺されないようにする．長袖,長ズボンで皮膚を出来るだけ露出しないようにし,露出部分には防虫剤を塗ることによって,蚊に刺されないようにする．夜は蚊取線香を焚くとか,蚊帳を吊るなどをすることである．

6.3　健康な皮膚から入る病気

破傷風,住血虫血症などで,裸足で土の上を歩いたり水に入らない．水に入る時はゴム長靴や手袋をつけるなどである．

6.4　セックスで感染する病気

バクテリアによる病気,ウイルスによる病気,真菌による病気,原虫,寄生虫による病気などがあり

①不特定の異性間の性交渉

②輸血や血液製剤などの血液を介しての感染

③妊娠した母親から子供に感染すること

の3通りの経路が考えられている．

エイズに効果的な薬はなく,空気感染もなく,日常接触では感染しないという．注意するのは感染者の血液で,他人の血液にはできるだけ触れない,他人の血液が自分の皮膚についたらすぐ石けんで洗い,流水で流す,衣服についた血液は家庭用の漂白剤について洗濯するなどの点である．

「使い捨ての注射器や注射針」を使用ない国では輸血,採血,点滴が必ずしも安全ではない．交通事故で出血多量でどうしても輸血が必要な場合など止むを得ない場合を除き,外国ではよく考えて行動する必要がある．

7　携行する一般薬

いま自分が使用している薬は一般に海外旅行の際,携行した方がよい．その他一般的に考慮すべき薬を列記する．

①総合胃腸薬　②鎮痛薬　③整腸薬　④便秘薬　⑤解熱剤　⑥かぜぐすり　⑦ビタミン剤　⑧酔いどめぐすり　⑨傷ぐすり　⑩消毒薬　⑪虫さされのかゆみ止め　⑫目ぐすり　⑬水虫薬　⑭防虫液　⑮バンドエイド　⑯眼鏡　或はコンタクトレンズの予備

などである．さらにインドなどに行くときは皮膚清浄綿,ポケット,ウェット・ティッシュ,飲料の水,アルコール消毒薬なども考える方もいる．行く場所によって持参する薬品類はかえる必要がある．私自身は友達から持参するとよいといわれたのが,キャラウェー（Cara way）,キップパイロール,メンターム,ハブ粉などである．

私は行く所によって持参する薬をかえている．

以下は薬ではないが,職業上文房具の道具を持参している．

（1）over headの透明紙と黒と赤のペン,字消し薬　（2）セロテープ　（3）ホチキスと針　（4）カメラの電池,フィルム　（5）鋏　（6）名刺の予備（日本人間には多数いる）

などである．

8　薬品をよその外国に持込む時の注意

①pereonal useということで多量に持込まない．

②医者からの薬はサイン入りの英文の文書を貰っておく．

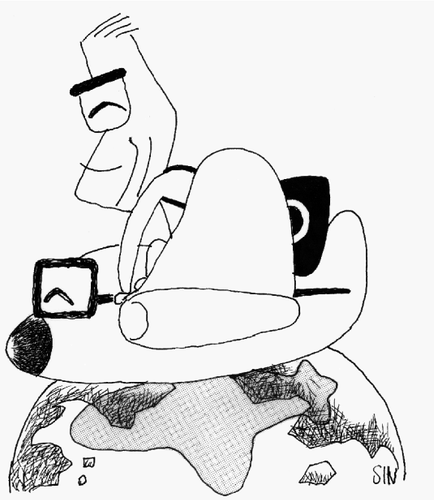
③白い粉末を薬包紙に入れて持ち歩かない．麻薬とまちがえられる時もあるという．

9　終わりに

海外旅行には疲労やストレスが蓄積されるので,体に無理せず疲れたと思ったならばホテルで休息する決断も大切である．自分の生命は自分で守るという考えが必要である．また英文の通院歴や血液型の記入されている健康カードの携帯をすすめている．アフリカ,東南アジアなどに行くときは,コレラ,赤痢,マラリアなどの感染症に注意するようにとのことである.（前出朝日新聞）

謝　辞

戸松　成編著,これで安心!海外旅行　健康とくすりブックを大分引用させて頂いた.厚くこの友松　成博士に感謝する．



イラスト・外村晋一郎