

## 海外渡航 その前に

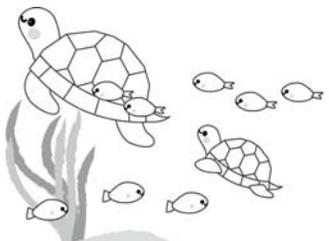
医師 大原紗矢香

七月になりました。夏休みを控え、旅行の計画をたてておられる方も多いことでしょう。国土交通省の統計によると、日本を出国する日本人は二〇一三年には一七四七万人で、この三〇年間におよそ四倍に増えています。

海外に行くことが、以前に比べると手軽なものになってきています。渡航の理由も旅行だけではなく、仕事や留学といった長期間にわたるものもあり、診察室でも話題にされる患者さんが増えています。

私たち医療者の立場からすると、海外渡航は健康リスクに当たります。渡航先では、生活リズムや習慣が変わり、もともと持っている病気のコントロールに影響を及ぼすことがあります。また、現地特有の病気もあります。「備えあれば憂いなし」という言葉もあるように、あらかじめ考えられるリスクを避ける対策をしておくことが大切になります。

現地特有の病気として感染症があげられます。渡航地の感染症のうち、経口感染によるものが二十〜六十%といわれており、いちばん多いのは旅行者下痢症です。経口感染で注意しなければいけないのは、食べ物と水の選択です。地域によって衛生状態が異なるため、屋台などの食事で感染することもあります。生ものや水は避けるといったことは皆さんご存知ですが、氷も元になる水の衛生状態が確認できないため、避けるほうがよいでしょう。瓶やペットボトルに入っている飲み物でも、ちゃんと栓がされていたかどうか、自分で確認して



から飲むことが大切です。

現地を下痢になってしまった場合、経口補水液が有効です。粉末状のものを日本から持っていくことをお勧めします。また、高熱や血便がみられたり、水分補給も難しい場合には現地の医療機関を受診しましょう。日本からあらかじめ持っていた薬を飲んでしまうことでかえって症状を悪化させる場合もあります。

A型肝炎や腸チフスなど、ワクチンのある病気については、流行地に行かれる前にあらかじめワクチンをうつことができます。ワクチンの種類によっては取り寄せに時間がかかったり、複数回接種するため期間が必要なこともありますので、渡航が決まったら早めに医療機関にご相談ください。



感染症として、マラリヤや、日本でも有名ななったデング熱など動物が媒介するものがあります。虫に刺されないための服装や虫よけ剤の効果的な使用で備えましょう。

普段飲んでいる薬のある方は、万が一、紛失や盗難にあった場合に同じものを入手するための診断書や薬剤証明書があると心強いです。

また、普段から病院にかかっている病気をお持ちの場合、一般的な旅行保険ではカバーされないことがほとんどです。旅行保険の内容についても確認してください。

ひと口に海外渡航といっても、行く先や目的によって考えられるリスクはさまざまです。健康を保つために、私たちかかりつけ医がお役にたてることもありますので、まずはご相談ください。

## 夏の健康「こまめに水分補給を」

心掛けて、熱中症予防」

看護師 寺嶋 博子

酷暑が続く夏は自律神経が乱れて体調をくずしたり、水分不足や体温コントロールがうまくいかなくなることで熱中症にかかる方が多くなってきています。熱中症の予防には水分をこまめに補給する、冷房や扇風機をうまく利用するなど対策を行いましょう。

熱中症とは、日射病や、熱射病を含み、気温、湿度、体調不良が大きく影響します。湿度の高い蒸し暑い日は部屋の中でも汗が蒸発せず、体温が身体にこもり、熱中症を引き起こします。

熱中症を引き起こしやすいのは、高齢者、子どもが代表的ですが、中高年世代でも糖尿病患者さんや、利尿剤を服用している方も熱中症になりやすいことを知っておいてください。

### ◇糖尿病で治療中の方

糖尿病などで血糖値が高い状態が慢性的に続くと、それを薄めようとして血管の外側から水分を取り込みつづけて、血管内の水分が増加します。そして増えた水分を排出しようと尿がたくさん出るようになります。つまりただでさえ、水分が失われやすい夏に輪をかけて脱水が進み、熱中症をおこしやすくなります。

また、糖尿病の合併症により自律神経障害等があると、暑さを感じづらくなったり、汗をかきづらくなるといったことも起こりやすく、体温調節がうまくいきにくく、体の不調の発見が遅れることもあります。

### ◇高齢者の方

高齢者は、体の体温調節の機能が低下していたり、気温の変化を感じる感覚が鈍っていたり、トイレに何回も行くことを心配して、水分を控えて熱中症を悪化させてしまいます。

“のどが渴ききらないうちに、意識してこまめに水



## 分補給をしましょう”

熱中症の症状を引き起こさないためには水分や塩分を適度にこまめにとるのがよいため、スポーツドリンクを飲用される方もありますが、糖質（果糖）が多く含まれている場合もあります。糖尿病の方は多量に摂取すると、高血糖になるおそれがあるため、対策として、糖質の少ないものを選ぶ、水で薄めて飲むなど注意して飲むようにしてください。治療中の方は、医師にご相談ください。また、ビールやコーヒーなどのカフェインが入っているものはさらに利尿作用があるため、飲み方に注意してください。

お家で作る「薬チン！簡易版の経口補水塩」の作り方を、別紙で紹介させていただきます。待合い・採血室においてありますので、ご自由にお持ち帰りください。暑い夏をすこやかに乗り切るため、是非参考にして下さい。

### ※お知らせ

#### お盆休みのお知らせ

左記の日程を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、予めご承知お願い致します。

弓削メディカル・国保診療所共通

八月十四日（金） 休診

八月十五日（土） 休診

#### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。



弓削メディカルクリニック

七月二日（木） 大原医師不在

七月九日（木） 中村医師不在

七月十一日（土） 中村医師不在

七月二十三日～九月下旬頃 大原医師不在