

海外生活と健康管理

平成25年11月

モンバサ

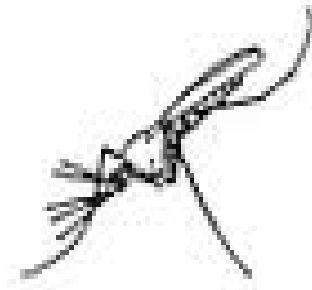
日本大使館 医務官

宮村治男

注意すべき疾患

- 感染症（マラリア、デング熱など）
- 熱中症
- ケガ（創傷、火傷）
- ストレス疾患
- 慢性疾患の増悪（糖尿病、高血圧など）
- 精神疾患（うつ、アルコール依存など）

ハマダラ蚊



- マラリアを媒介する
- 日暮れ時から夜間に活動する
- 白色より黒色を好むようだ
- マラリア原虫はヒト体内で約1週間潜伏する
- 農村・田園地帯の池や川近くに多い

ネツタイシマ蚊



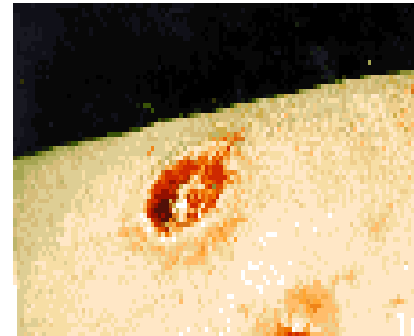
- デング熱(ウィルス病)を媒介する
- デング熱に対する予防薬・治療薬はない
- 2013年3月、ケニア沿岸州、モンバサで流行
- 日中も活動し、都会の街中(特にスラム街)に多く見られる
- 水溜まりや空き缶などのボウフラから生育する

デング熱

- シマ蚊に刺されて感染するウィルス疾患
- 都市部に多く発生
- 最近増加している
- 潜伏期は4～7日間
- 急激な発熱、そして頭痛・関節痛・筋肉痛・眼痛・全身倦怠感・発疹などの症状がでる
- 出血傾向が出ると重症となる

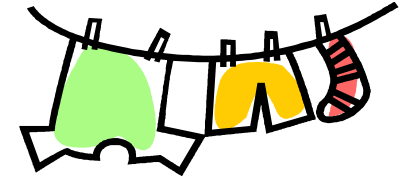


皮膚リーシュマニア症



- サシチョウバエという蚊のような昆虫で媒介される
- 病原体はリーシュマニアという原虫
- 保虫宿主はイヌや野生動物
- とても痒い。掻いていると皮膚に潰瘍ができる

洗濯物は屋外で干さないこと



- ハエ幼虫症（ハエ蛆症）， Myiasis, Maggot Infestation という寄生虫病。
- Tumbu Flyというハエ。サブサハラには多い。
- 危険性のある洗濯物にはアイロンをかける。

外傷に関する注意

- 汚れた土壌でのケガは破傷風に注意
- 砂ノミ症(jigger flea)に注意
裸足にならないこと



熱中症

- 高熱に曝露されて、発汗による脱水と体温上昇が進行
- 日陰で冷却が大切
- 水分と共にミネラル・糖分の補給が必要
- 水1リットルに砂糖40g、塩3gを加える
- 意識状態が低下したら病院で輸液をする



傷の処置

- 汚れた傷はまず洗浄すること、消毒は後でよい
- 異物は確実に除去
- 出血部位は指で圧迫して止血する
- 手足の動脈部位を縛る必要はない



熱傷の処置

- 熱傷は受傷面積と深部到達度で予後が決まる



- 初期治療は、とにかく冷やすこと
- 流水による30分以上の水冷
- 軟膏や抗生物質の塗布は後でよい

ストレスによる症状

＜ストレスの身体症状＞

倦怠感、動悸、下痢、嘔気、
胃痛、腰痛、頭痛、肩こり、
不眠、悪夢



＜ストレスで起こる疾患＞

- 不整脈、高血圧
- 胃潰瘍、逆流性食道炎、過敏性腸症候群
- ヘルペス、生理不順、糖尿病

精神衛生上の注意

日本的な「几帳面さ・計画性・気配り」が得られずイライラすることが多い。拒否的態度で臨まず、次のように対処するとよい。



- 受け入れたくない物は無理に受け入れない。
- 一人で悩まず、誰かに打ち明ける。
- 問題は一度に一つずつ解決する。
- 適宜、余暇をとる。
- 無理をせず、自己の体調と相談して行動する。

アルジェリア邦人拘束事件

- 2013年1月13日、砂漠都市イナメナスの天然ガスプラントを、武装集団が襲い、邦人17名を含む多数の人質を拘束。
- アルジェリア軍が包囲・空爆開始し、テロ集団との交渉無しに攻撃を進め、発生後4日目にオペレーション終結。
- 邦人10名を含む外国人死者40名。



PTSD

(Post-traumatic Stress Disorder)

心の傷のため、その後の心や身体に変調を来すもの(心の後遺症)

- 再体験(フラッシュ・バック)
 - 回避: 特定の場所や事物を避ける
 - 過覚醒: 小さな事に敏感になり、おびえる
- **デブリーフィング(事後報告の聴取)はするな!**
- すべての被災者に出現する訳ではない
- 曝露時間の長さ、距離と関係する

良好なコミュニケーション 良いやり方、話し方

- 静かな場所で話す
- 被害者のそばに居てあげる
- 話をよく聞く、うなづく、相槌を打つ
- 忍耐強く冷静でいる
- 知っている事、知らない事を正直に話す
- プライバシーを尊重し、秘密を守る
- 相手の強さ、つらさを認める

良好なコミュニケーション してはならない事

- 無理に話させない
- 話をさえぎらない、急がせない
- 意見を述べない、ただ聞くようにする
- (原則として)相手の身体に触れない
- 他の被害者から聞いた話をしない
- できない約束や気休めは言わない
- 相手の問題を全部一度に解決しようとししない
- 「助かって良かったではないですか」は禁句

健康は第一の富である（ラルフ・エマーソン）

病気は千もあるが健康は一つしかない
（ウィリアム・ベティ）

