

# 健康上の留意点

- 交通事故
- 感染症（マラリアなど）
- 有害昆虫
- 植物

## 交通事故に注意

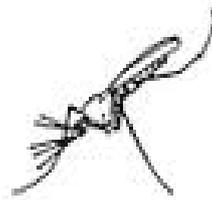


- マタツは車道・歩道・緑地帯どこでも走る。
- 追突・接触事故に注意し、マタツに近付かないこと。
- 長距離バスも事故が多い。
- 車に乗っているときは、心を集中し、後部座席でも居眠りや読書は避ける。

## 注意すべき感染症

- 腸チフス (Typhoid Fever)  
チフス菌に汚染された食品・手指・水から経口感染。潜伏期1～3週間。高熱・徐脈・下痢・血便などの症状。ワクチン有。
- コレラ (Cholera)  
コレラ菌汚染物からの経口感染。潜伏期1日前後。主症状は重症の下痢。
- リフト・バレー熱 (Rift Valley Fever)  
ウイルスが蚊により牛・羊に伝播され、ヒトは蚊か肉・毛皮を扱って感染する。高熱・筋肉痛・関節痛など。
- 旅行者下痢症  
大腸菌などが原因で、数日間下痢が続く。対症療法で良い。

## 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

# ネッタイシマ蚊



- 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
- 2011年11月、ケニア北東州マンデラで大流行
- ハマダラ蚊と違い、日中も活動し、野外に限らず街中にも多く見られる

# ツェツェバエ

- ツェツェバエは体長1cm前後で、雌雄とも日中活動して吸血し、睡眠病(トリパノゾーマ症)を発症する。
- 3月にマサイ・マラで2名の患者発生。
- サファリの車内に入り込んでいる事がある。
- 咬まれるとひどく痛い。
- 薄手の布は刺し通す。
- 濃い色を好むようだ。



ツェツェバエ



## トコジラミ(旧名ナンキンムシ)

シラミではなく、カメムシ目の昆虫、体長5~8mm



## ダニ咬症



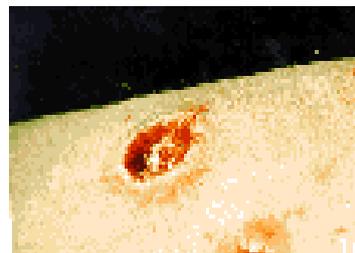
- 屋内で問題となるのは、ツメダニ・イエダニ等 0.3~0.7mm程度の小さい吸血ダニ。
- 刺された皮膚は、数時間後から赤く腫れて痒い。
- 2~3カ所、間隔を置いて、発疹が出る。
- 予防対策？ なかなか難しい。
- マットレス、毛布の日光干しは勧められない。

## スナノミ症 (Jigger Fleas)



- 砂ノミという名であるが、跳躍力はない
- 裸足で歩き回ると足底に潜り込んでくる
- 皮膚の下に巣を作る
- それ自体は脅威でないが、二次感染が怖い(破傷風等)

## 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

## Nairobi fly (火傷虫) アリガタハネカクシ



- 体長8~9mmの細長い甲虫である。
- 雨期に繁殖する。
- 枯葉の上に産卵する。
- 人を咬んだり刺したりはしない。

## 皮膚炎



虫の体液が強い炎症を起こす。  
火傷のような皮膚症状となる。  
この昆虫を皮膚の上に認めたら、叩き潰してはいけない。紙などを使って払い落とすこと。

# チョウセンアサガオ (Datura)



- ナス科の観用植物、別名「天使のトランペット(Angel's trumpet)」
- 開花時期は夏~秋
- アルカロイド(ヒヨスチアミン、アトロピン、スコポラミン)を含む
- 副交感神経ブロック作用あり。食べると、嘔吐・瞳孔散大・頻脈・けいれん・呼吸困難などが起こりうる
- 有害部位:根・つぼみ・実(種子)

## ナイロビの医療事情

- 救急車
- ナイロビ市内の病院リスト
- 病院の医療レベル

\*ここで述べる内容は、あくまでも個人的意見であって、大使館の公式見解ではない。

# 救急車 (Ambulance Services)

- 公的な救急車サービスとして:

St. John's Ambulance

Tel: 340274 / 020 221 0000

できれば自家用車かタクシーを利用して病院に行くことを勧める。

- AMREF Ambulance

遠距離や国外への緊急移送を請け負う会社

- International SOS

# ナイロビの病院

- The Aga Khan University Hospital,  
3<sup>rd</sup> Parklands Ave.
- The Nairobi Hospital, Argwing Kodhek Rd
- The Karen Hospital, Langata Rd, Karen
- Gertrude's Garden Children's Hospital,  
Muthaiga

# ナイロビの病院

- 設備が良いからといって、良い医療サービスが得られる訳ではない。
- 初診料を払わないと診察が始まらない。
- 検査料金を払わないと検査しない。胸部X線撮影で1,500Ksh、CTなら15,000Ksh位かかる。
- 救急外来 (Casualty Department) は24時間オープンしている。夜間は待たされることが多い。
- 慢性疾患(高血圧・喘息・高脂血症など)の内服薬は、だいたいナイロビの薬局でも購入できる。医薬品の一般名を知っておくと良い。

