

注意したい病気のこと。

教えて、ドクター！

ベトナムではどんな病気に注意すべきなのか。何となく知識として知ってはいても、詳しく調べずに来越した人という人もいるだろう。ベトナムに常駐する日本人医師たちに、各病気の概要や症状、治療法などについて詳しく解説してもらった。

※記事の情報は2019年4月取材時点のものです ※店舗等の都合や現地情報により内容が異なる場合があります

P.11 **胃腸炎（感染性）**
ロータスクリニック・ハノイ
白井拓史 先生

P.12 **インフルエンザ**
ラッフルズメデイカル・
ハノイクリニック
野田一成 先生

P.13 **狂犬病**
ファミリーメデイカル
ブラクテイス・ハノイ
千葉大 先生

P.14 **性感感染症**
ラッフルズメデイカル・
ホーチミン市クリニック
中島敏彦 先生

P.15 **デング熱**
ロータスクリニック・
ホーチミン市
佐野夏帆 先生

P.16 **B型肝炎**
さくらクリニック
安部茂 先生

P.17 **A型肝炎**
サイゴン虎の門クリニック
宗本忠典 先生

P.17 **うつ病**
東京インターナショナル
クリニック
會田悦久 先生

P.18 **子どもの病気**
ファミリーメデイカルブラクテイス・
ホーチミン市
吉松昌司 先生

ロータスクリニック・ハノイの白井拓史先生に、

胃腸炎（感染性）について聞く！

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などが原因で嘔吐や下痢などの症状が出る胃腸炎の総称です。手洗いを徹底することで感染リスクを抑えることができます。清潔な環境は大切ですが、心配し過ぎる必要はないでしょう。

Lotus Clinic Hanoi

4F, D2 Bldg., Giang Vo St., Ba Dinh Dist., Hanoi ☎(024) 3817 0000
☎(月～金曜) 9:00～12:30 / 14:00～18:00、(土曜) 9:00～13:00
☎(月～金曜) 17:30、(土曜) 12:30 ☎日曜・祝日
✉h-info@lotus-clinic.com
http://lotus-clinic.com

白井拓史 しらいたくし

Profile

東京都板橋区出身。千葉大学医学部卒業後、船橋市立医療センター、千葉大学医学部付属病院などの勤務を経て、2000年より第42次南極地域観測隊に参加。2007年にホーチミン市でロータスクリニックを開院した。



感染後数時間で発症する場合も 食材の衛生面には十分に注意を

感染性胃腸炎の原因となる病原体には、カンピロバクターやサルモネラといった細菌、ノロウイルスなどがあります。ベトナム在住者は主に、細菌による感染に注意しましょう。傷んだ食材を食べる、不衛生な水を飲むといったことはもちろん、感染者の糞便や吐物に触れた手で口に触れたり、化膿した傷のある手で作った食品を食べたりするのも危険です。暑い時期の感染が多く、冬があるベトナム北部でも日本ほど寒くはないので、ベトナム全土で1年を通して気を付けなければなりません。

感染すると主に嘔吐や下痢といった症状がみられます。潜伏期間はブドウ球菌なら4～6時間、カンピロバクターやサ

ルモネラ、ピブリオは2～3日、腸チフスになると1～2週間にもなります。腸チフスは他の菌と比べて軽症ですが、サルモネラは重症になる場合が多く、菌によって重症度は異なります。高熱や血便が出たら重症で、下痢が2週間以上続く場合は菌によるものではなく寄生虫に感染している可能性があるため、至急病院で診てもらいましょう。

神経質になる必要はなし！ 調理・食事の手洗いを徹底して

日ごろ注意しておきたい食材や料理は、サラダ、皮のあるフルーツ、火の通っていない食材、乳製品、水道水などです。ただし、このように情報だけで見るとベトナム生活自体を怖く感じてしまいがちですが、実際はそこまで重症になった患

者さんをあまり診たことがありません。未発展の地方都市に滞在している人は、多少、寄生虫などに注意を払ったほうが良いですが、都市部在住であればローカル店の料理は全部危険だとか、食材を徹底して消毒するとか、強く意識しすぎる必要はないでしょう。ただし、手洗いはしっかりと行うこと。感染者の糞便や嘔吐物などは自身で触っていても、何かを仲介して付着してしまうことがあります。

下痢や嘔吐の症状が出て細菌による感染が確認できたら、吐き気止めや下痢止めなどの整腸剤、抗生物質などで治療を行います。最も大切なのは脱水症状にならないよう、スポーツドリンクのような塩分を含んだ水分をしっかりと摂取すること。症状が治まるまで7～10日ほど、安静にしましょう。

こんな人は 要注意！

- 手洗いの習慣があまりない
- 食材を外に置くことが多い
- ローカル料理を食べ慣れていない

など

こんな症状が 出たら危険！

- 長引く下痢
- 激しい嘔吐
- 高熱が続く
- 血便やイチゴゼリー便

など

感染・発症する その前に！

- 手洗いの習慣を身につける
- 手指消毒剤を携帯しておく
- 食材の衛生管理を徹底する
- ある程度、ローカル料理は食べ慣れておく

など

ラッフルズメディカル・ハノイクリニックの野田一成先生に、

インフルエンザについて 聞く!

ベトナムでは1年を通して、インフルエンザウイルスに感染する恐れがあります。発症したら安静にして、必要に応じて解熱鎮痛剤を内服しましょう。インフルエンザワクチンを接種することで、一定の予防効果が確認されています。

Raffles Medical Hanoi

📍 51 Xuan Dieu St., Tay Ho Dist., Hanoi
☎ 1900 545 506 (日本語)
🕒 8:00 ~ 20:00 🕒 19:00
📧 hanoi_japanese@rafflesmedical.com
https://rafflesmedical.vn/ja

野田一成 のだかずしげ

Profile

大学卒業後、NHK記者を経て山口大学医学部医学科に3年次学士編入学。神奈川県、東京都の急性期総合病院にて救急総合診療部、小児科、内視鏡診断部、呼吸器科、総合内科などに所属。僻地医療や東日本大震災の災害救急医療に携わる。



主な感染経路は飛まつ感染 1年を通して感染の恐れあり

インフルエンザは、38℃以上の高熱や、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然おこり、咳、鼻汁などの上気道炎症を伴う感染症です。おう吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあります。ベトナムでは1年を通して感染の恐れがあり、日本人など外国人コミュニティでは11月下旬から2月上旬にピークを迎えます。

咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」が主な感染経路ですが、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もあります。麻疹や水ぼうそうのような強力な感染力はありませんが、普通のかぜと比較すると感染

力が強いので、流行期にはベトナムでも多くの患者が発生します。

ワクチン接種で重症化を防げる 薬の使用は医師ときちんと相談を

手洗いやうがい、マスクの着用は感染の一般的な予防法として良く取り上げられますが、残念ながらインフルエンザを予防できるという科学的なデータはほとんどありません。一方、インフルエンザワクチンの接種は一定の予防効果が確認されています。接種してもインフルエンザにかかることはありますが、重症化を防げるというデータがあります。

治療は安静、それに必要に応じた解熱鎮痛剤の内服です。日本では抗インフルエンザ薬が多用される傾向がありますが、治療効果は限定的であり、日頃

健康なインフルエンザ患者には投与する必要がないというのが国際的な常識です。最近では日本でも感染症を勉強した若手医師を中心に不必要な抗インフルエンザ薬を処方しないことが増えてきました。ちなみに、私が昨シーズン流行期に抗インフルエンザ薬を投与した患者は6ヶ月未満の乳児と心臓病患者さんの2人だけでした。

なお、学校の欠席期間を発症後5日、解熱後2日としているのは日本だけのルールで、インタナショナルスクールなどでは解熱して体力が回復したと判断されれば登園・登校しています。インフルエンザの迅速検査を行うかどうかは医療者と患者さんが相談して決めるもので、学校現場が児童や保護者に検査を受けるよう強制するのは行き過ぎと言えるでしょう。

ファミリーメディカルプラクティス・ハノイの千葉大先生に、

狂犬病について聞く!

狂犬病は、イヌをはじめとする哺乳動物の唾液中にいるウイルスが傷口から体内に入ることによって発症します。いったん発症すると治療法がなく、現代でも致死率はほぼ100%という怖い病気です。

Family Medical Practice Hanoi

📍 298 I Kim Ma St., Ba Dinh Dist., Hanoi
☎ (024) 3843 0748
🕒 (月~金曜) 8:30 ~ 17:30、
(土曜) 8:30 ~ 12:30、【緊急】24時間
📧 jp_fmp@vietnammedicalpractice.com
www.vietnammedicalpractice.com

千葉大 ちばひろし

Profile

青森県青森市出身。東北大学医学部を卒業後、八戸市立市民病院に勤務。救命救急や総合診療を実践し、医学教育にも携わる。カンボジアでの勤務を経て、2018年12月より現職。総合診療科に所属し、診療に当たっている。



動物に噛まれる、舐められるのはNG 発症すると治療なし

ベトナムでは年間およそ80 ~ 100人前後が狂犬病で亡くなっています。発生場所は北部地方に多く、ハノイの北部でも報告があります。狂犬病をもつ動物に噛まれたり舐められたりするとウイルスが傷口から入り、神経組織を脳に向かって1日数ミリメートルずつ進みます。発症までの期間は、傷口の場所などによっても変わりますが、2週間~2ヶ月ほどです。風邪のような曖昧な症状が始まり、治った傷口の痛みを訴えたり、水を怖がったりします。これは、飲み込む動作で喉の筋肉が痛むために水を嫌がるからです。次第に興衰や精神錯乱状態などが現れ、全身の筋肉や神経が麻

痺し、最期は昏睡状態から呼吸停止し亡くなります。

動物にはむやみに近づかない 噛まれる前にワクチン接種を

狂犬病への対応は、噛まれる前(曝露前)と後(曝露後)に分かれます。噛まれる前の最大の予防は、動物に近寄らないことです。可愛らしく見えても、すべての哺乳動物から距離をとりましょう。特に子どもはイヌにとって噛みつきやすく、また噛まれた場所と脳神経が近いため潜伏期間が短くなる危険があります。あらかじめワクチンで免疫を作っておく対策も可能です。ただし、ワクチン接種をしていても噛まれたら追加接種が必要なので、忘れず受診してください。ペト

ナムで流通しているワクチンでの事前予防では、1ヶ月以内に3回接種します。およそ1年後に4回目を打つと、5年間有効です。なお、日本の国産品とは別物なので、両者の接種回数は合算できません。

もし噛まれたら、その直後に傷口を石鹸水で洗ってウイルスを洗い流し、傷口に消毒液をかけてウイルスを不活性化させます。その上で当日中にワクチンを打ちます。狂犬病ウイルスは体内をゆっくり進むため、予防接種で免疫がつけば、脳細胞に到達する前にウイルスを排除できます。初診時は、ウイルスを攻撃する抗体(免疫グロブリン製剤)を傷口へ直に注射することもあります。曝露前接種がなければ計5回、あれば2回の接種が必要です。

インフルエンザワクチン接種の基礎知識

接種可能年齢

・生後6ヶ月以上



接種推奨時期

・1シーズン(10月~)に1回の接種
・9歳未満の子どもが初めて接種する場合は、初回接種から4週間後に再度接種を推奨

接種時の注意点

・全身状態が良好で発熱がなければ接種することが可能。接種後の入浴や飲食に制限はない

1回の接種料金

・医療機関により異なるが、1回につき30万~40万VND程度

効果、持続期間

・抗体ができるのは接種後約2週間と考えられている
・効果持続期間は約5ヶ月

その他

・ベトナムではワクチンが十分量入荷しないことがあるため、シーズン直前に予約することを推奨

こんな人は 要注意!

- 野良犬や野生動物に接近する可能性がある
- 北部地方の田舎への出張予定がある

など

こんな症状が 出たら危険!

- 噛まれたら(発症する前に)即受診!

感染・発症する その前に!

- 動物に近づかない
- 曝露前の予防接種
- 動物に噛まれたら、ワクチンを打っていても傷口を洗って即受診

など



ラafflesメディカル・ホーチミン市クリニックの中島敏彦先生に、

性感染症について聞く！

性行為で感染する病気を総称して性感染症といいます。つまり、どのような性行為をしたかによって感染経路が決まります。予防法としては、危険な性行為をしないという事に尽きるでしょう。

Raffles Medical Ho Chi Minh

167A Nam Ky Khoi Nghia St., Dist. 3, HCMC
(028) 3824 0777
(月～金曜) 7:00～19:00、
(土曜) 7:00～14:00、【緊急】24時間
hcmc_japan@rafflesmedical.com
https://rafflesmedical.vn

中島敏彦 なかしまとしひこ

Profile
新潟県糸魚川市生まれ、埼玉県三郷市育ち。秋田大学医学部卒業。日本で腎泌尿器外科学や産業医学分野に10年間従事し、2013年よりシンガポールで総合診療、小児診療などを学ぶ。その後、中国やベトナムで在留邦人の健康維持・診療に従事。



病原菌に触れてヒトからヒトへ 感染経路や菌の種類は様々

性行為には「経膣性交（いわゆる普通のセックス）」、「口腔性交（オーラルセックス）」、「肛門性交（アナルセックス）」などがあります。これらの性行為を介して性器周囲にいる病原菌に直接触れたり、病原菌を含んだ体液（唾液、血液、精液、膣分泌液など）に直接触れることによってヒトからヒトへ伝播します。また、これらの感染経路を通じて伝播する病原菌も多岐にわたり、感染する場所・臓器と相まって様々な症状を呈します。

症状は尿道炎や性器のできものといった局所的な問題（ヘルペス、淋菌、クラミジア、尖圭コンジローマ）から不妊症（淋菌、クラミジア）、AIDS＝後天性免疫不全症候群（HIV）や肝炎（B型、C型肝炎）などの全身症状を起こすものまで様々です。潜伏期間は初期症状が激しく治りやすいもの（ヘルペスや尿道炎など）の方が発症までが早く（1週間～1ヶ月程度）、HIVや梅毒、肝炎などは静かに進行することが多いため、発症までの潜伏期間が数ヶ月～数年と長くなる傾向にあります。

早期発見と適切な治療が大事 まずは危険性の高い性交を控えて

もし危険な性交をしてしまったり、なんらかの心配や症状に気づいたら、できるだけ早めに婦人科医や泌尿器科医にかかってください。病気によっては治療の開始が遅れることによって不妊症の

原因となったり、パートナーに感染させたりと様々な事態を招きます。例えばHIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染すると、現在の医学では体の中からウイルスを消すことはできません。つまり「感染しない＝予防」というのが大事です。しかし、HIVの症状であるAIDSになる前に早期発見し、適切な治療を行うことによって現在は昔に比べてはるかに少ない副作用で、HIVに感染していない人たちとほぼ同じ生活をし、同じくらの寿命を全うできるようになっています。早期発見や予防、早期治療が大事なのは梅毒やB型肝炎といった他の性感染症でも同じです。また感染する確率を下げるための予防として、B型肝炎ワクチンや子宮頸がん予防ワクチンなどを接種することが重要です。

ロータスクリニック・ホーチミン市の佐野夏帆先生に、

デング熱について聞く！

デング熱は、デングウイルスを持つ蚊に刺されることで発症し、高熱や怠慢感などの症状が出ます。予防接種やワクチン、感染後の治療薬は現時点ではないので、蚊に刺されないようにすることがとても大切です。

Lotus Clinic Ho Chi Minh

3F, The Lancaster, 22 Le Thanh Ton St., Dist. 1, HCMC (028) 3827 0000
(月～金曜) 9:00～12:30 / 14:00～18:00、
(土曜) 9:00～13:00
(月～金曜) 17:30、(土曜) 12:30
日曜・祝日 info@lotus-clinic.com
http://lotus-clinic.com

佐野夏帆 さのなつほ

Profile
千葉県船橋市出身。日本医科大学を卒業後、東京大学医学部附属病院、東京都健康長寿医療センターなどで総合診療や腎臓分野を中心に診療。内科認定医、総合内科専門医、腎臓内科専門医。2018年より来越。4児の母。



ベトナムでの感染者数は数万人 高熱や倦怠感が続く蚊媒介の感染症

デング熱は、ベトナムで報告されている範囲でも、毎年数万人の感染者がでます。ホーチミン市や南部の地域が多く、ハノイや北部は少ない傾向にありますが、昨年はハノイでも多く感染者が出たようです。ホーチミン市では季節性は特になく、当院にも年間を通して患者さんがいます。

デングウイルスを持った蚊に刺されると、数日から2週間程度の潜伏期間の後、高熱が5～7日程度続きます。非常に倦怠感が強く、食欲低下や頭痛などを伴います。また、解熱する頃に全身に赤い発疹が出ます。診断は血液検査で行います。デングウイルスは、血液の中

の白血球や血小板という成分を低下させます。特に血小板は血を固める役割があるので、下がりすぎると出血しやすくなります。鼻血が出てきたり、更に危険な出血熱となる可能性もあります。熱や発疹が落ち着くと数日で自然に白血球や血小板は回復しますが、その頃から肝障害を起こします。肝障害は2週間程度続き、この間なんとなく倦怠感が残ります。

ワクチンや治療薬はなし 蚊に刺されないようにするのが大事

現段階では、デング熱の予防接種やワクチンはありません。特に蚊の多い場所での肌の露出を減らし、虫除けスプレーなどでも対策しましょう。発症した場合、デング熱は治療薬がありませんので、

解熱剤を使用しながら、食べられない・飲めない場合は点滴をするなどの対症療法が中心です。また、前述のような出血などの重症型に進行する可能性があるため、必ず医療機関によるサポートが必要です。中には入院が必要となるケースもあります。解熱してからも肝障害が起こるので、その後もしばらくはアルコールを控える必要があります。これも辛いという人がいるかもしれません。

デング熱は蚊を媒介する疾患ですので、ヒトからヒトへの感染はなく、仕事や学校への制限はありませんが、発熱や倦怠感が強い間や、また白血球や血小板が少ない解熱後すぐの時期は、あまり外出はせず、休養しましょう。



こんな人は 要注意！

- 複数のパートナーがいる
- 一度でも何らかの性感染症になったことがある
- 風俗を利用した、行きずりの人と性行為をした
- 避妊具(コンドーム)を使用せずに性行為を行った(オーラルセックス含む)
- この2ヶ月以内にパートナーが変わった

など

こんな症状が 出たら危険！

- 前述のような危険な性行為をしてしまった場合
- 性器や尿道の違和感、おりものが続くなど
- 通常の治療では治らない腹痛やどの痛み、その他説明がつかない微熱や倦怠感の継続
- 今まで経験したことがないような皮膚症状

など



感染・発症する その前に！

- お互いが感染していないことを確認し、セックスパートナーを限定する
- 避妊具(コンドーム)をつけるなど、より安全なセックスをする
- 正しい知識を身につけておき、社内や知人に共有する
- B型肝炎や子宮頸がん予防ワクチンなどについて医師と相談する

など

こんな人は 要注意！

- 蚊に刺されやすい
- 水辺や蚊の多い所によく行く
- 肌の露出が多い

など

こんな症状が 出たら危険！

- 高熱
- 強い倦怠感
- 食欲低下
- 発疹

など



感染・発症する その前に！

- 肌の露出を減らす
- 虫除けスプレーを使用
- 蚊が発生しない環境づくり
- 蚊の駆除

など

さくらクリニックの安部茂先生に、

B型肝炎について聞く！

B型肝炎とは、B型肝炎ウイルス(HBV)による急性および慢性肝炎で、ウイルスは世界中に幅広く分布しています。予防法にワクチンがありますが、免疫がつきにくいケースもあるので、接種後は抗体検査をおすすめします。

Sakura Clinic

65 Trinh Cong Son St., Tay Ho Dist., Hanoi (024) 3718 1000 9:00 ~ 18:00 17:30 日曜・祝日 http://sakurahanoi.com

安部茂 あべしげる

Profile

埼玉県さいたま市出身。秋田大学医学部卒業後、北海道を拠点に総合診療医、総合内科医として勤務。米国ペンシルベニア大学客員研究員などを経て、2016年4月より現職。日本内科学会認定総合内科専門医、日本医師会認定産業医。



子どもと大人で異なる感染経路 無症状もあるが、死に至るケースも

ベトナム国内のHBV感染率は約10%と高く、東南アジア上位に挙げられています。子どもと大人で主な感染経路、経過が異なり、子どもの場合は分娩時の母子感染がほとんどです。出生時または乳幼児期の感染では持続感染が成立し、大部分は肝機能正常なキャリアとして経過、免疫能が発達するに従い、多くは25~30歳までに肝炎を発症します。その後、85~90%はHBVの活動が抑えられた状態となり、最終的に肝機能正常の無症候性キャリアへ移行、残り10~15%が慢性肝炎へ移行します。大人の場合は性交渉によるものが大半を占めます。70~80%は無症状だったり、微熱や倦怠感といった感冒様症状を呈するのみで自然に治癒します

が、残りの20~30%のケースでは急性肝炎を発症、このうち約2%が劇症肝炎を発症します。劇症肝炎になると致死率は約70%です。

急性肝炎では、感染して60~150日の症状のない期間があった後、倦怠感、食欲不振、吐き気、嘔吐、腹痛、黄疸が起こります。慢性肝炎は急性肝炎と違って徐々に肝臓が破壊されていくため、自覚症状のないことがほとんどです。しかし、自覚症状がなくて感染に気付かず放置していると、肝硬変や肝細胞癌などの重い肝疾患を発症するリスクが高まります。

ワクチンの効果は年齢によって異なる 抗体検査で免疫有無の確認を

急性肝炎の場合、一般に薬物療法によりほとんどの人は治癒しますが、劇

症肝炎に移行するリスクがあるため、原則として入院、安静加療を要します。慢性肝炎の場合は、薬物療法などでウイルスを減少させることはできても、完全に駆除する治療は現在まだ確立されていません。

B型肝炎の最も効果的な予防法はワクチンです。しかし、年齢が上がるにつれて免疫(抗体)のつきが悪くなります。そのため、接種後には抗体検査(血液検査)をおすすめします。免疫がついていない場合、ワクチンの追加接種することになりますが、日本のワクチンに比べてベトナムで入手可能なワクチンは成分が多いため、免疫がつく確率は上がると考えられています。



サイゴン虎の門クリニックの宗本忠典先生に、

A型肝炎について聞く！

A型肝炎とは、A型肝炎ウイルスの感染による肝炎です。発症すると発熱や倦怠感、腹痛、下痢などの症状がみられます。感染する前に、食事の衛生面を意識し、手洗いの習慣をしっかりと身につけましょう。

Saigon Toranomom Clinic

65 Vo Van Tan St., Dist. 3, HCMC (028) 3930 2115 / 3115 (月~金曜) 9:00 ~ 12:00 / 14:00 ~ 19:00, (土曜) 9:00 ~ 12:00 日曜・祝日 http://saigontoranomon.com

生もの、生水などの摂取は控えて 発症したら安静と食事療法が基本

A型肝炎ウイルスへの感染は、汚染された食物や水を摂取したり、魚介類の生食によることがほとんどです。性行為や輸血による感染の報告例もあります。潜伏期間は、2~7週間程度(平均して28日程度)。発症すると、発熱、全身倦怠感から始まり、食欲不振、嘔吐、腹痛、下痢などの消化器症状、さらに数日後には肝機能低下による黄疸が現れます。乳幼児の感染では症状が

軽いことが多いですが、成人では黄疸など症状が重くなる場合が多いです。通常は1~2ヶ月で回復しますが、感染者の約1%は劇症肝炎となり、急性腎不全を併発することもあります。持続感染はみられず、慢性肝炎になることなく、予後は良好です。

他人への感染予防のため、トイレ後や料理・食事の前には石鹸と流水で十分に手洗いをしましょう。また、A型肝炎にはA型肝炎ワクチンが有効です。1回目の2~4週間後に2回目、その半年後に3回目を接種します。



宗本忠典 むねもとただし

Profile

広島県三原市出身。神戸大学医学部を卒業後、東京虎の門病院に勤務。その後独立し、クリニック1軒、有料老人ホーム2軒、調剤薬局7軒を運営。2016年に来越し、ベトナム人向けクリニックと日本人向けクリニックの2軒を運営している。

- こんな人は要注意!
 - よく生ものを食べる
 - 石鹸で手を洗わない など
- こんな症状が出たら危険!
 - 発熱、嘔吐、下痢、腹痛
 - 皮膚や白目が黄色くなる(黄疸) など
- 感染・発症するその前に!
 - 生水、生もの、十分に加熱されていない食物は避ける
 - トイレ後や料理・食事の前には石鹸と流水で十分に手洗いをする など

東京インターナショナルクリニックの會田悦久先生に、

うつ病について聞く！

海外赴任時は様々な環境の変化から、子どもを含めたすべての人にうつ病発症のリスクがあります。普段から食事の栄養バランスや睡眠をしっかりとり、適度な運動も行って、いかにストレス解消できるかが重要になります。

Tokyo International Clinic

10F, Hanoi Tourist Bldg., 18 Ly Thuong Kiet St., Hoan Kiem Dist., Hanoi (024) 3661 1919 8:00 ~ 17:00 日曜・祝日 www.tokyo-clinic.tokyo

うつ病の要因は様々 ストレス解消の方法を見つけよう

「憂うつ」「気分が落ち込む」などの抑うつ気分が数多く認められるときに、うつ病と診断されます。自分で感じる感情としては、「前述したものの他に「イライラする」、「死にたい」などがあり、身体に出て来る症状としては、「だるい」、「疲れやすい」、「食欲がない」などが起こります。ベトナムでは仕事や人間関係により発症する方が多くみられる傾向にあります。ベトナムに限らず、海外赴任独特の環

境の変化で、子どもを含めたすべての人にうつ病発症のリスクがあるといっても過言ではありません。うつ病と診断された場合は、必要に応じて心理カウンセラーによるカウンセリングなどを提供しつつ、薬物治療や今後の方針についてアドバイスをいたします。うつ病にならないためには、仕事のストレス、仕事外のストレスに対して、どれだけ自分でストレス解消をできるかが重要となります。野菜を多く食べる。睡眠をしっかりとする。適切な運動をする。またそれ以外に相談できる人をつくるのが重要です。



會田悦久 あいだよしひさ

Profile

弘前大学医学部卒業後、青森県立中央病院に勤務。循環器科で心臓カテーテルやペースメーカーなどの治療を行いながら、ドクターヘリ業務にも従事。2016年より来越。同院では専用車での無料送迎サービスも提供中。

- こんな人は要注意!
 - まじめで責任感が強く、完璧主義者
 - 日本在住時からうつ病を患っている など
- こんな症状が出たら危険!
 - 趣味など今まで楽しめていたものが、楽しめなくなったり興味なくなったりした
 - 疲れやすく、寝つきが悪く、夜中に目が覚める、朝早く起きてしまう。どれだけ寝ても眼気がとれない など
- 感染・発症するその前に!
 - 自分自身のストレス解消や気分転換の方法を確立させておく
 - 友達、同僚、家族だったり相談できる人をつくっておく。そういう人に気づいてもらう など

- こんな人は要注意!
 - ワクチン未接種
 - ワクチン接種済みだが、抗体値上昇を確認していない
 - 避妊具(コンドーム)なしの性交渉
 - 不衛生な場所での皮膚穿孔(耳ピアス、入れ墨や鍼など)
 - 血縁者・配偶者にB型肝炎ウイルスの感染者がいる など

- こんな症状が出たら危険!
 - 全身の倦怠感
 - 腹部症状(食欲不振、吐き気、嘔吐、腹痛など)
 - 黄疸
 - 健康診断で肝機能異常を指摘された など

- 感染・発症するその前に!
 - ワクチンを接種する(3回)
 - ワクチン接種完了後1ヶ月を目途に抗体値を検査
 - 性交渉では避妊具(コンドーム)を使用する など

ファミリーメディカルプラクティス・ホーチミン市の吉松昌司先生に、

子どもの病気について 聞く!

ベトナムにおける日本人の子どもの受診理由は、日本でも一般的な病気が大半です。小児の場合は、接種すべき予防接種をしっかりと受けましょう。それにより数多くの感染症から子どもを守ることができます。

Family Medical Practice HCMC

☎【1区】34 Le Duan St., Dist. 1, HCMC、【2区】95 Thao Dien St., Dist. 2, HCMC ☎(028) 3822 1919 (日本語可、月～金曜8:00～17:00、土曜8:00～12:00、救急時24時間)
☎【1区】(月～金曜)8:00～19:00、(土曜)8:00～16:30、(救急)24時間、【2区】(月～金曜)8:00～19:00、(土曜)8:30～12:30 www.vietnammedicalpractice.com

吉松昌司 よしまつしょうじ

Profile

大阪府大阪市出身。筑波大学医学専門学群卒業後、筑波大学や茨城県内総合病院で研修。その後、結核研究所や東京都病院に勤務し、国際協力や重症心身障害児・発達障害児の医療に携わる。2018年6月より現職。



日本でもよく聞く病気が多数 2019年は麻疹の流行に注意

日本人の子どもの多い受診理由は、風邪を含む呼吸器感染症や胃腸炎、喘息、皮膚炎といった日本でも多い病気がほとんどです。ただし、インフルエンザウイルスやウイルス性胃腸炎は日本では冬に多く見られるのに対し、ベトナムでは通年で見られるのに対し、流行時期や原因は異なります。また、大気汚染やダニ・カビなどが好む高温多湿な気候は、アレルギー性疾患の増悪と関連があります。デング熱などベトナム特有の病気や寄生虫症よりも、インフルエンザやウイルス性胃腸炎の方が圧倒的に多いです。

2019年、最も心配なことの1つが例

年以上の麻疹(はしか)の流行です。高熱と咳、鼻汁、眼球充血に始まり、発症2～3日後の若干熱が下がったと思う頃に顔から発疹が出現、その後再び高熱が始まり数日続くとともに、発疹が全身に拡大します。注意すべきは、親からの家族内感染が起こっているということです。特に治療法はなく、ワクチンによる予防が最も重要です。

麻疹を含むワクチン接種の徹底を 気軽に受診できる病院を見つけて

小児の場合は、接種すべき予防接種をしっかりと受けましょう。特に接種すべきは、A型肝炎と狂犬病です。日本脳炎ワクチンは、日本では3歳から開始しますが、早ければ生後6ヶ月から接種可能で

す。もちろんワクチンをしていても子どもは病気になりますが、ほとんどの場合はありふれた病気です。高熱だから重症なのではなく、熱以外の症状も重要で、意識状態、顔色、呼吸状態、食事・水分摂取量、尿量などで総合的に判断することが大切です。

乳幼児の場合は、高熱に伴い、熱性けいれんが出現することもあります。普段より反応が乏しい、顔色が悪い、呼吸が荒い、水分摂取が進まず尿量が乏しい…といった時は受診しましょう。大人も子どもも引越越し自体が大きなストレスです。異国であればなおさらです。赴任後数ヶ月は、家族全員が心身共に疲れやすい時期なので、無理をしないことをおすすめします。



こんな人は 要注意!

- ワクチンを接種していない
- 赴任に伴うストレスや疲れが溜まっている など

こんな症状が 出たら危険!

- 呼吸障害
- 活気・顔色不良
- 脱水 など



感染・発症する その前に!

- 予防接種を受ける
- 受診する病院を予め見つけておく
- ストレスのない生活 など

日本人患者が安心して頼れる

日系&インターナショナルクリニック

日本人医師が常駐していなくても、日本人看護師や日本語通訳者が在籍していたり、日本からの遠隔治療を行ってくださるクリニックは安心。日本人がよく利用する日系&インターナショナルクリニックを紹介する。

FVサイゴンクリニック

FV Saigon Clinic



フランス人とベトナム人の 医療チーム

最新の設備を完備した、世界基準の医療サービスを提供するクリニック。一般診療のほか、小児科、産婦人科、循環器科、耳鼻咽喉科、皮膚科などの専門医療がある。健康診断や、日本語スタッフによる通訳サービスも用意している。



☎ 3F, Bitexco Financial Tower, 2 Hai Trieu St., Dist 1., HCMC ☎ (028) 6290 6167 ☎ (月～金曜)7:00～19:30、(土曜)7:00～14:30 ☎ (月～金曜)18:45、(土曜)13:45 ☎ 日曜 ☎ saigonclinic@fvhospital.com www.fvhospital.com

コロビアアジア・サイゴンクリニック

Columbia Asia Saigon Clinic



1999年設立の 老舗国際クリニック

経験豊富な医師やスタッフ、日本語通訳者が在籍し、質の高い医療サービスを提供。内科、眼科、産婦人科、小児科、皮膚科、歯科などの専門医療があり、労働許可証用の健康診断、会社の定期健康診断も受け付けている。



☎ 8 Alexandre De Rhodes St., Dist. 1, HCMC ☎ (028) 3829 0485 ☎ (月～金曜)8:00～21:00、(土・日曜)8:00～17:00 ☎ (月～金曜)21:00、(土・日曜)17:00 www.columbiaasia.com

ビンズンアーバンクリニック

Binh Duong Urban Clinic



ビンズン省初の 日系クリニック

日本、そして海外で、複数の医療機関の開業・運営支援を行う「メディヴァ」が経営。周辺地域の家庭医として一般的な内科疾患を診察する。日本人の看護師が常駐し、適宜日本国内の専門家、医療施設とも連携する。



☎ Lot 19C, Hung Vuong St., New City Zone - Thu Dau Mot City, Binh Duong Province ☎ (0274) 222 2220 ☎ 9:00～13:00/14:00～18:00 ☎ 17:30 ☎ 水・日曜 ☎ binhduongurbanclinic www.mediva-vn.com

ミザヤクリニック

Mizaya Clinic



香川県に拠点を置く 西高松グループが運営

診療科目は内科、外科、血液検査があり、薬局も併設。日本の医師の診断が受けられる遠隔診療サービス(D to D)を提供。日本製の医療用画像診断設備(CT、レントゲン、エコー)も完備し、高水準の診断を受けられる。



☎ Him Lam Residential 24, Duong So 1 St., Dist. 7, HCMC ☎ (028) 6298 3879 ☎ 8:00～17:00 ☎ 16:30 ☎ 日曜 ☎ @MizayaClinicQ7