

メキシコでの子育て

(3) 医療システム、薬、健康管理

海外出産・育児コンサルタント

Care the World 代表

ノーラ・コーリ

メキシコの中でも日本人が多く住むメキシコシティは人口2,200万人を超え、高層ビルが立ち並び、地下鉄網や環状道路が整備された近代都市です。物資も豊富で、ベビー用品はほとんど現地で調達できます。ただし、開発途上国であり、環境も日本とは違うので、衛生面では気を配らなくてはならないでしょう。また貧富の差の激しさゆえに危険と隣りあわせの生活を強いられている地元の子どもたちの姿には考えさせられることでしょう。では、実際に子どもと一緒にメキシコで生活する場合の留意点をご紹介します。

【 医療システム 】

病院は大きく分けて二つあります。公立病院と私立病院です。現地の人ほとんどは社会保障が適応される公立病院へ通っています。しかし、公立病院は人が外に並ぶほど混んでいたり、スペイン語しか通用しなかったり、サービスにおいてはあまり期待できません。

そこで富裕層の人たちおよび日本人を含む外国人は私立病院を利用しています。私立病院では環境、サービス、設備の面でも問題はなく、医師の医療技術も信頼できるとされています。ただし、私立病院は医療費が高額なため、海外旅行傷害保険のような民間の医療保険に加入することを勧めます。

ところで、病院は入院、検査、手術をする施設です。それほど緊急で重い症状ではない場合はプライベートクリニックに行きます。予約が必要ですが、たいいていの症状は診てもらえますし、開業医は比較的丁寧にみてくれます。入院が必要と判断された場合やクリニックのレベルでは対応できない場合のみ、小児科医の紹介を経て、私立病院に行くことになります。

緊急の場合には、私立の総合病院の救急外来を受診します。救急車を必要とする場合には、それぞれの病院の救急車を利用します。日本国内とは違って、救急車の利用は有料になります。救急外来での受診に際し、診察料の支払い保証として一部を前払いで請求されることがあります。さらに、入院となると支払い保証の金額は数十万円単位にもなることがあります。保証金をその場で支払えないと判断されると、受診拒否の可能性も出てきます。



Photo by Nora Kohri

メキシコの病院に配属されている救急車

【 医師 】

メキシコでも大都市には日系人の小児科医がいることがあります。多くの日本人は日本語が通じる日系人医師のいるクリニックや病院へ通っています。日本語が通じる内科医や小児科医がメキシコシティにいることは日本人にとってたいへん心強いことです。ただし、日本語が通じるのは医師のみという場合がほとんどなので、関係スタッフとはどうしてもスペイン語での会話となります。ほかには英語の通じるプライベートクリニックの開業医にかかっている方もいました。また在メキシコ日本国大使館の医務官が医療に関する相談事についてくれる場合もありますので問い合わせしてみるとよいでしょう。

【 定期健診 】

メキシコで生まれた子どもの場合には、健診や予防接種などは小児科医がスケジュールを立ててくれます。メキシコでは分娩後の退院が早いので、生後1週間、生後2週間、そして生後1カ月と小児科医のクリニックで健康診査をしてもらいます。健診ごとに予防接種を受けるというのもメキシコの特徴です。健診内容は日本とほぼ同じで、体重、身長、頭位の測定ですが、胸囲は測りません。

なお、母子手帳は帰国後に必要になるので、英語版の母子手帳に予防接種や定期健診の記録を記載してもらおうとよいでしょう。

【 予防接種 】

メキシコで生まれてメキシコ国籍を取得した場合には、出生証明書と共に予防接種を受けるためのカードが渡されます。このカードがあれば社会保障制度が適応されている病院や保健所での予防接種が無料になります。ただし、保健所を利用する場合には自分でワクチンを持ち込まなくてはならないこともあるので、確認してから行くといよいでしょう。日本人のほとんどはプライベートクリニックのドクターのもとで予防接種を受けていて、自分でワクチンを購入することはありません。また、費用においてもたいてい保険でカバーされていました。

破傷風の予防接種は日本で受けてから渡航するとよいと言われていますが、メキシコでは予防接種を受けている子どもが多いため、破傷風の発生はポリオ、ジフテリアと同様抑えられています。ただし、A型肝炎、B型肝炎、風疹、おたふく風邪、水ぼうそうなどはいまだに多くみられるようなので、予防接種は必要でしょう。

現地での予防接種を受けるスケジュールは小児科医に任せてよいでしょう。受ける予防接種の種類は日本とほとんど同じです。BCGは海外ではめずらしく日本のようなスタンプ式もメキシコにはあります。ポリオは日本のように経口のところもあれば注射のところもあります。日本との違いはMMRがあること、4種混合や5種混合というように一度に何種類かのワクチンを接種することです。ともすれば腕に注射、さらに同時に太ももの付け根に注射といった具合です。5種混合はジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、インフルエンザ菌b型です。おたふく風邪、風疹、麻疹はほとんどがMMRの混合ワクチンですので単独で受けることはむずかしいと思います。

予防接種記録はとても大切です。必ず接種内容と日付を記入してもらいましょう。メキシコでは幼稚園やインターナショナルスクールの入学時に予防接種記録を提出するように求められることがほとんどです。きちんと接種歴がないと入学を許可しないところもあります。

【 薬 】

まず、メキシコの薬局の数には驚くでしょう。ほぼブロックごとに存在しているように思えるほどです。それは地方都市でも同じです。薬局が多いのはドクターに診てもらえない貧しい市民が多いことからでもあります。病気は薬で治すというメキシコの古くからの習慣でもあります。薬草だけでも 400 種類がわかっています。つまり病気だからといってすぐには病院へ直行しません。

代表的な薬局は 24 時間開いています。しかし、夜中など時間帯によっては店内には入らず、小さな窓口でのやりとりになります。その場合も、ドアを叩いて店員を起こさなくてはならないかもしれません。また、日本ではたいてい薬局では薬の箱を手にとって表示などを確認できますが、メキシコではカウンター越しに並べられている薬が多いため、店員に頼んで棚からとってもらって、見せてもらわなければなりません。その一方で、自宅まで薬を配達してくれる便利なサービスを提供しているところもあります。病気が重く、自分で薬局まで出向くことができないとタクシーの運転手に頼んで薬を届けてもらっている人もいます。

日本人のほとんどは小児科医から処方された薬を薬局で購入していました。日本人居住区にある代表的な薬局であれば、アメリカ系の医薬品会社の製品が安心して購入できます。主にシロップ状のもので、品質においても特に問題はありませぬ。ただし、メキシコでは日本では処方箋が必要な薬も処方箋なしで購入できたり、薬の効き目がやや日本と比べて強かったりするので、処方箋なしで購入できるあまりにも安価な薬には十分注意してください。薬の値段は日本と比べると比較的安いようです。

メキシコの薬局で働く店員のほとんどは販売員ですので、薬の知識はないかもしれません。あってもあまり信頼しないほうがよいでしょう。そのため、メキシコでは薬局内、あるいは薬局のそばに薬局と提携している医大を出たてのドクター (medical consultorios) がいて、心配ならば有料でもたいへん安く相談にのってもらったり、場合によっては簡単な診察をしてもらって処方箋を書いてもらうことができます。

さらに薬局自体、営業のビジネスライセンスだけで店舗を構えていることもあります。薬局によっては強い鎮痛剤や抗生物質を置いていないところもあります。ネットで購入する薬や、信頼できそうにない薬局の薬の成分は不確かなので、そのような所で購入するのは基本的に避けたほうがよいでしょう。



Photo by Nora Kohri

薬局では時間帯によっては窓口でやりとりが行われる

【 健康管理 】

メキシコシティなど、海拔 2,000 メートルを超えた地域では高山病にも気をつけましょう。症状としては疲れやすい、睡眠が浅い、息切れしやすい、食欲不振などがあります。軽い症状では頭痛、吐き気、腹部が張るような感覚、動悸、だるさなどです。これは酸素が希薄で平地の 4 分の 3 しかないことから起こります。

日本から来たばかりの小さな子どもはからだだが現地の気候に慣れるのに時間がかかります。そこで、これらの症状が出やすいようです。さらに、光化学スモッグが重なると一層症状が出やすくなります。少しでもこのような症状が出たら、あまり動き回らないようにして、水分を十分与えてください。そして、睡眠も十分とらせるように心がけてください。ただし、満腹では十分な睡眠がとれないので、現地の人たちは夕食を軽くし、2 時か 4 時くらいの昼食をメインの食事としていま

す。

次に気をつけなければいけないのは大気汚染でしょう。光化学スモッグの数値が危険に達すると警報が出ますので外出を控えます。場所によっては外出も20分以内と制限があります。症状としては目がちかちかしたり、のどがいがらっぽくなります。対応策としては外出先から帰ってきたらうがいをし、目薬をさすとよいでしょう。現地の人たちはマンサニージャ茶というお茶で目を洗ったり、レモン汁に塩を入れてうがいをしています。さらに水分を多くとり、ビタミン摂取のため果物を積極的に食べましょう。他には家の窓は閉め、空気清浄機を入れている方もいました。ただし、雨期の5月から10月にかけては夕方にスコールが降ったりしますので、空気の汚れが雨で流され、適度な湿度により過ごしやすくなります。

メキシコは高地のため、紫外線の量が多いのも特徴です。有害な紫外線は大気汚染物質に吸収されます。そこで、特に大気汚染のない晴れた日には有害な紫外線に気をつけなくてはなりません。皮膚炎、色素沈着、結膜炎などの悪影響があります。日本人の子どもたちの中には皮膚が白く、敏感な子どももいるので、対策として日焼け止めクリームをぬり、帽子の着用、サングラスをかけるなどがよいでしょう。子ども用のサングラスは現地で購入できます。帽子は日本の製品を好む方が多いように見受けられました。

都市部ではまれですが、貧困層の間ではアメーバ赤痢、回虫、蟯虫、腸チフスなどがまだ見られます。時間が経過した残り物は与えないようにしましょう。生野菜、特にレタスやキャベツは虫がついていることがあるので、よく洗いましょう。赤ちゃんにはなるべく加熱した食品を与えることを心がけることが大切です。

水に関しては、水道水は飲ませず、ボトルウォーターを飲ませていました。都市部では水道の設備は整っており、ほぼ安全ですが、ミネラルの量が多く、胃腸が弱い子どもは下痢を起こすようです。外出先で出される氷は生水から作られている可能性が高いので、飲み物を注文するときは氷抜きで頼みます。



家庭では20リットル用という大きな容器に入った水を購入します。この水は主に料理に使い、飲む場合には一度沸かしてから飲んでいきます。小さめのペットボトルの水は直接飲んでいきます。レストランで単に水を注文するとたいていの場合炭酸水が出されます。炭酸抜きの普通の水がほしい場合は「アグア・ナチュラル」と注文します。

めったにないことですが、サソリやクモも生育していますので、特に赤ちゃんはクモに刺されないように細心の注意が必要でしょう。刺されたとき、どのような毒をもった種類なのかわからない場合がほとんどです。単なる虫刺されと過信せず、クモと疑ったらすぐドクターの診断を受けてください。治療法の手がかりとなるため、もしクモを捕まえることができたなら、殺した後でもかまわないので、ドクターのところへ持参しましょう。

ところで、メキシコの民間療法でよく知られているのは、頭痛には「髪の毛を引っ張る」、高熱には「水風呂でからだを冷やす」などがあります。そして代表的なのが咳やのどが痛むような風邪の症状には、「絶対に冷たいものを飲ませてはいけない」ことです。そのため、メキシコでは風邪をひくと決して冷たいジュースなどは子どもに与えません。