

ミャンマー医療事情

(2) 生活環境

LEO-Medicare 日本人診療所

院長 伊藤 哲

前回の A) 渡航前の準備に続き、今回は生活環境についてお話しします。

B) 生活環境

1) 水、電気、インターネットなどのインフラについて

居住施設にもよりますが、いずれも不安定なものとお考えください。停電は頻発しますので、補助発電装置の有無の確認など、十分に留意ください。

水は“ペットボトルの水であっても信用しすぎない”ことが必要です。過度に神経質になる必要はありませんが、ボトルが再利用されていたり、密閉が不十分であったりするため、使用前には内容を確認し、また大きなボトルを購入して長期に使うようなことは避けた方が良いでしょう。

固定電話は普及しておらず、携帯電話が流通しています。スマートフォンの利用もごく普通に見かけられます。インターネットのアクセスは可能ですが、速度は期待できません。多くのミャンマー人は主に携帯で、3G 回線を介してインターネット利用しています。このため、テザリングもごく一般的に行われています。中級以上のホテルであれば Wi-Fi は使えることが多いようです。Wi-Fi ルーターの購入可能です。

Facebook は多くのミャンマー人が利用しています。日本人の利用が多いと思われる LINE は、ミャンマー人にはあまり普及していませんが、サービスは受けられ、日本との通話も可能です。携帯電話料金は、現在プリペイド・カードの使用のみで、銀行口座あるいはクレジットカードからの引き落としはできません。

公共交通機関は整備されていません。ヤンゴンには、ASEAN の国としては珍しい環状線がありますが、タイヤは極めて不正確です。イギリス統治時代からのもので、メンテナンスも十分には行われていませんので、スピードも 20Km/h くらいしかできません。現在日本の ODA で改修が行われていますが、全線でスピードアップはすこし先になると思われる。列車を用いて主要な都市間の移動することも可能ですが、総じて時間に余裕がある人向



きです。

バスでの移動も可能ですが、車体は古く、エアコンも装備されていませんので、快適とは程遠い環境ですし、しばしば道中で息絶えている車体にも遭遇します。また運転も非常に荒いので、事故の発生も多いようです。路線は番号表示されていますが、現在ミャンマー数字での表示なので、利用には若干の慣れが必要です。安価ですし、慣れると日常の足としての利用価値も高いと思われますが、ミャンマー人では結核保菌者多いので、この点には留意ください。最近エアコンを装備したバスが走り出し、環境は徐々に整備されてゆくものと思われます。



上記の理由から、公共の足としては、タクシーを利用する機会が多いのではないかと予想します。利用に際してはドライバーに行く先を告げ、価格を交渉する必要があります。バス同様に車体は古いものが多く、運転も乱暴な場合が多いようです。ヤンゴン市内であってもドライバーが道に迷うこともよくあるので、地図を携帯したり、目的地近くの、ランドマークとなるわかりやすい建造物の名前を覚えておいた方が良いでしょう。

近年ドライバーの質が低下していると言われていいますので、夜間の一人での利用はお勧めできません。また、目的地によっては夜間の利用を拒否されることがありますので、この点にもご留意ください。

日本人学校にはスクールバスがあります。ただしカバーする範囲が広いのと、ヤンゴンの慢性化した交通渋滞のため、ピックアップが早朝となる地域もあるようです。

2) 食事

一般的な衛生に関しては、外食に関しては正直なところ、どこで食べても“当たる(美味しいという意味ではなく)”可能性があるように思います。

乱暴な言い方ですが、ある程度の下痢には寛容になったほうが生活しやすいと思いますが、発熱、嘔吐、便に血が混じるような場合には、病院を受診していただいたほうが良いでしょう。

夫々数は多くは無いものの、各国の料理店が存在します。日本食レストランは、ここ数年でかなり増えていますが、同時に短期で店を閉める例も多いように思います。

尚、レストランなどの情報源としては、無料で入手可能な情報誌もいくつかあります。

食材の入手に関しては、市中には、ミャンマー人富裕層、外国人を主なターゲットにしたスーパーマーケットが数店舗あり、今後もさらに増えそうです。新鮮な食材は市中の市場を利用したほうが良いものが安く手に入ることが多いようです。慣れは必要ですが、土地の食生活を知る意味で、市場のそぞろ歩きも面白いかもしれません。(右写真はいずれもスーパー内部)



3) 野生動物について

市中にはたくさんの野良犬がいます。公的には駆除は行われていないようですし、一般に野生生物の存在に寛容なことが原因と思われる。狂犬病の発生は多くはありませんが、リスクは高く、またいったん発症すると致死率が極めて高いので、予防接種



をしておくことを強くお勧めします。

このほか、蝙蝠などからも狂犬病が移る場合がありますし、他の感染疾患もありますので、野生生物にむやみに手を触れることは避けていただきたいと思えます。

また、市中では動物の死骸をしばしば目にします。これらに素手で触れることは絶対におやめください。(写真は街中の犬たち)

【編集部より】

11月29日開催の海外医療情報交換会で、ヤンゴンから動画でメッセージをいただいた伊藤先生に、11月から3回にわたってミャンマー医療事情をご寄稿頂いております。次回は「医療施設、疾患」の予定です。

* LEO-Medicare 日本人診療所は、ヤンゴン市ビクトリア病院内に開設された日本人医師および看護師常駐の診療所です。下記 URL もご参照ください。

<http://www.daiyukai.or.jp/myanmar/>



* お知らせ 1月27日開催の大阪セミナー「海外医療情報交換会の報告」においては、LEO Medicare より日本人看護師にお越しいただき医療事情を話して頂く予定です。