

海外医療事情

インドネシア - 看護師から見た日本との違い(2)

KAIKOUKAI CLINIC SENAYAN

小笠原広実

前回に引き続き、インドネシアのカイコウカイクリニックスナヤンで、私が力を入れて取り組んでいる仕事内容について紹介していききたいと思います。

2. インドネシア人看護師が、生活習慣病予防の生活指導をすることができるように

インドネシアでは、都市部と地方の差が大きいものの、まだ全体で見ると感染症や乳幼児死亡が多いため、どうしても医療の関心はそちらに向いています。数年前から大きな病院ではメタボリック症候群予防のプログラムにも力を入れるようになってきていますが、主として医師が行っているようです。看護大学の教育の中では、生活指導をするのは看護師の役割、と教えられているとのことですが、まだ世間一般の看護師の評価は低い状態です。患者教育は医師の仕事、看護師にはできないと言う医師もいますし、患者も医師の言うことしか聞かない、という現状もあるようです。

日本でも、看護師が“人々の生活を整えて健康を向上させる”という独自の役割をもつことが認められるようになったのは近年ですので、インドネシアで看護師が、病気の回復や予防のために重要であると認められるまでには、もう少し時間がかかりそうです。

まずは、クリニックで健康診断を受けたインドネシア人の方々に、血液検査結果の見方や、改善のためにはどのような生活が大切か（食、運動、心）を伝えるセミナーを企業で開催しています。集まったインドネシア人たちは、とても関心を持って、多くの質問をしてくれますので、その疑問にどう答えていけばいいのか、インドネシア人看護師と一緒に考えながらセミナーを行なっています。



看護師の健康セミナーの様子



クルブック

「なぜ古い油を使うとよくないのか」「オリーブオイルがいいと聞いた」「ご飯よりジャガイモを食べるとダイエットになると聞いたが本当か」などの質問がよく出ます。また、バランスのとれた食事について具体的に改善点を話していくと、「お茶には砂糖を入れたい」「クルブック（揚げせんべいで食事と一緒に食べる）は食べたい」などゆずれないところがあるようです。玉ねぎは、インドネシアでは調味料を作るときに使うくらいなので、日本では野菜の一つで栄

養もありよく食べると言うと言われます。また「たくさん食べていないのに、なぜコレステロールが高いのだろう」と質問した人に、よく話を聞いてみると、毎週末かなりのワインを飲んでいることが分かったこともありました。具体的な食生活の話を書いていくことの大切さを実感しています。インドネシア人看護師も、だんだんこのセミナーの面白さに気づいてくれているようです。



健康セミナーの様子

3. 日本人赴任者の健康向上のために

【健康診断のフォローアップ】

インドネシアで健康診断を受ける赴任者の方の数が少しずつ増えているようです。健康診断をするには日本かシンガポールに行かなければ、という長く続いていた状況が変わりつつあります。また、日本で健康診断を受けて、再検査をしなければいけないと言われたが、インドネシアで検査できるかという問い合わせも増えてきています。大腸内視鏡検査や、胃カメラなども、提携病院で検査を受けることが可能です。

クリニックで見ていて気になっているのは、せっかく健診を受けたのに、その後の再検査をしないで放置している方が多いことです。日本では、40歳以上で特定健診を受け、必要な方は特定健康保健指導が受けられますが、もちろんインドネシアでは受けられません。インドネシアでは40歳以下の受診者が多いにもかかわらず、データを見ると、受診者のうちの半数近くが特定保健指導の対象者になるという企業さんもありました。特に脂質異常でリスクの高い方が多いようです。薬が必要なレベルではないとしても、放置していいわけはありません。

【運動不足の生活】

ジャカルタとその近辺にある工場地帯の渋滞のひどさはよく知られているようです。年々悪化しています。以前は、ジャカルタのメイン通りでは、3 in 1と言って、1台の車に3人以上乗っていないと通行できない（通勤時間帯のみ）という規則がありました。しかし、さすがはたくましい国インドネシアです。“ジョッキー”という人数あわせのために車に乗ってくれるという商売(?)が生まれ、少しのお金を払えば3人で通行できるという



渋滞の車中より

状態になり、あまり渋滞緩和の効果が出ていませんでした。2017年からは、これに代わって、偶数奇数制度が導入になりました。偶数日には車両ナンバー偶数の車しか、決められた道路を通行できないという規制になっています。そのため、仕事で出かけるときには、会社の車の番号の確認が必要です。番号が合わない日には、回り道をしなければならないので、周辺の道路が混雑して時間がかかってしまうという不便な状況です。インドネシア初の地下鉄 MRT (都市高速鉄道) を日本の企業が総力を挙げて建設中です。インドネシア人に聞くと、

地下鉄の駅から目的地までは“バイクタクシー”を利用することになるので、それなら家から直接バイクタクシーを使う方が便利と言う人が多いです。一部区間(約15km)はもうすぐ開通する予定なので、その効果を見守っているところです。このように、日本人だけではなく、インドネシア人も歩いて移動することはほとんどないので、みんな運動不足です。1年中暑いので、日中歩くのは体力を消耗するし、乾季にはほこりが舞い上がり喉をやられやすいので、お勧めはできないのですが、それにしても歩く距離は日本の生活に比べてかなり少なくなっています。



バイクタクシー
(緑のヘルメット)

【揚げ物の多い食事】

コレステロールや中性脂肪の異常値が出ると、たいていの日本人駐在員は「インドネシアは揚げ物が多いから」と言います。インドネシア人の普段の食事を見ていると、確かに揚げ物に白いご飯、さらにクルプック(えびせんのような揚げせんべい)をご飯の時に一緒に食べています。

工場地帯で仕事をされている日本人からは、食堂にはローカルメニューしかないので、それを食べるか、または食べるものがないので菓子パンですませる、という話も聞きます。でも、コレステロールの70-80%が体内でつくられると言われていることを考えると、油の摂取のせいだけではなく、野菜不足であったり、夜のアルコールの量が多い、しかも運動量とのバランスが取れていないためにカロリーの摂り過ぎになっているのが大きな原因ではないかと私は疑っています。



ナシゴレンについてくる
クルプック

【健康な生活を】

健診時に、問診票で運動の習慣があるかどうかを聞いているのですが、「ある」という人のほとんどは週1回のゴルフ(またはほかのスポーツ)です。何もしないよりはずっといいと思うのですが、やはり日常生活の中で、身体を動かす工夫が必要です。

また暑さで不感蒸泄が多いためか、脱水状態になりやすいようです。渋滞もあり、トイレの心配から水分摂取を避ける人もいるようです。でも、喉が乾いてからでは遅いので、運動の前には必ず水分摂取をするように勧めています。またビールをおいしく飲むために水分を控えるのはやめて下さいとお伝えしています。

インドネシアでは、渋滞のために、具合が悪いからすぐに病院へ行きたいといっても時間がかかります。日本にいる時以上に予防や早期発見が重要になるのです。そのため、日本人向けにも健康診断のフォローアップとして健康な生活調整のための勉強会を開催させていただいています。参加者は、「どうせ酒やたばこをやめるように言われるのだろう」と思うらしく参加を渋っていたそうですが、検査データから、体の中で何が起きているのか、また小さな工夫で改善できるという話をすると関心を持って聞いていただくことができました。仕事中心の生活で、なかなか難しいことだとは思いますが、このように自分の体に少しだけ目を向けるチャンスを作ることが大切ではないかと思えます。

インドネシアで陥りやすい食生活の失敗 よく耳にする話を紹介します。

- ・朝早い出勤なので、朝食は抜いたり、簡単な菓子パンですませている
- ・生野菜は、洗う水が安心できないので、あまり食べない
- ・昼食は、工場で現地食しかないので、しっかり食べられない
- ・つい、辛い物を食べてしまって下痢になる
- ・揚げ物の摂取がふえてきた
- ・現地スタッフにすすめられて、つい砂糖入りの飲み物やお菓子を食べてしまう
- ・仕事帰りに渋滞にかかるので、夕食が深夜になってしまう。

在住者に聞いた工夫

- ・菓子パンをやめて、ソイジョイ(大豆食品)に変えた
- ・黒米、赤米を混ぜて炊いている (インドネシアで手に入れやすい)
- ・炒め物より、ゆで野菜を多くした
- ・外食の時には、普段食べない材料を使ったメニューを選ぶ
- ・テンペ(大豆の発酵食品)を、よく食べる (一時日本でも流行した健康食。日本で売っているものよりずっとおいしいとの声も聞きます)



テンペゴレン (揚げたもの)



テンペ (バナナの葉で包まれている)

(続く)

(* 編集部注: 執筆者のタイトルについては、本記事配信時現在ビザ更新手続き中です。)