

ベトナムの医療事情

(1) ベトナムの環境、生活、予防接種について

ロータスクリニック ハノイ・ホーチミン

院長 白井拓史

ベトナムのハノイとホーチミンで日系クリニック、ロータスクリニックにて診療をしています白井拓史です。ロータスクリニックは、ベトナム初の日系クリニックとして2007年より診療を行っております。在留邦人や日本人出張者、旅行者の方々に受診して頂いております。ベトナムの環境や生活、気をつけたい病気・ケガや医療事情に関しまして、4回にわたりましてお話しさせていただきます。

ベトナムは、東南アジアでも人気の旅行先です。日本から近く短い日程でいくことができ、ツアー料金も安いいため、毎年たくさんの日本人がベトナムを訪れています。また、駐在員の赴任地としても人気です。経済発展著しく活気があること、周辺国に比べて治安が良いこと、生活環境が整備されてきていることなどが要因のようです。

【ベトナムの気候】

ベトナムは南北にS字型をした長い国土をもつ国で、中国、ラオス、カンボジアと国境を接しています。国土面積は、日本の約0.88倍です。気候、風土は北部・南部で差があります。南部ベトナムは熱帯モンスーン気候に属し、一年中常夏で5月頃が暑さのピークです。季節は雨期（5～10月）と乾期（11～4月）に大別されます。雨期でも一日中雨が降ること



<大雨の後に冠水する道路>

はなく、短時間のスコールです。北部ベトナムでは四季があり、冬は比較的寒くなり、1月～3月は上着が必要になります。また、南部に比べて湿度が高い傾向にあり、夏はかなり蒸し暑くなります。中部から北部は台風が来るため、毎年台風による被害も発生しています。以前に比べて改善されつつありますが、大雨が降ると道路は途端に冠水してしまいます。

【経済発展著しいベトナム】

成長市場であるASEAN諸国の中でも、特に経済発展が著しいベトナム。毎年非常に高い実質GDP成長率を示しています。若年人口が多く、若くて優秀な労働者が多いのが特徴です。外資系企業の投資も増加しています。年々人々の生活は豊かになり、富裕層が増えてきています。都市部では、マンションなどの建設ラッシュが続いています。次々と新しいマン

ションが建ち、こんなに住む人がいるのかとってしまうくらいです。バイクだけでなく、車を所有する家庭も増え、街中で高級車をたくさん見かけるようになりました。海外旅行に行くベトナム人も増加しており、日本は人気の旅行先です。また、病気治療や健康診断のために日本に行くお金持ちも出てきました。

ただ、経済発展に比べて、インフラの整備が遅れていることが課題です。電力不足は改善されてきていますが、時々停電も起こります。また、物流・交通インフラは整備が遅れています。



<マンションの建設ラッシュが続く>

【交通事情】

ベトナムに来た方が、まず驚かされるのがバイクの多さです。バイクは市民の足として定着しており、朝や夕方ラッシュ時には道がバイクで埋め尽くされます。バイクの多さは東南アジアの国々と比較しても特筆すべき点です。また、最近では富裕層の増加に伴い車両も増えており、交通渋滞が悪化しています。

バイクによる交通事故も非常に多く、交通事故死は全国で1日に30人以上に上ります。日本人が、道路横断中にバイクにはねられるなどの事故に巻き込まれるケースも増えています。信号無視、ウィンカーを出さない、割り込みをするなど運転マナーは悪く、歩行者優先ではありません。また、無免許運転や飲酒運転も横行しています。また、街中では、



<朝の通勤ラッシュ時はバイクで溢れる>

ひったくりにも注意が必要です。在留邦人や日本人旅行者が被害に会うケースが増えています。バイクに乗った二人組みが後ろから近づいてきて、バッグや財布などをひったくって逃げて行きます。物を取られなくても引き倒されてケガをすることがあり、ロータスクリニックにもケガをした方が受診されます。

【大気汚染 (PM2.5)】

ベトナムでは、大気汚染が大きな問題となってきました。南部に比べて北部の方が深刻です。ハノイに拠点を置くグリーン・イノベーション・センター (GreenID) の大気汚染度調査では、ハノイは東南アジアの都市の中で常に上位にランクインされています。朝起きてマンションの窓から外を眺めると、上空は明るいのに少し離れたビルの上層階が霞ん

で見えることがよくあります。PM2.5による大気汚染は、在留邦人の間でも話題になっています。PM2.5は、大気中に浮遊している直径2.5 μ m（マイクロメートル）以下の非常に小さな粒子のことです。

大気汚染の主な要因として、石炭火力発電所、自動車・バイク、焼畑、工場、建設工事などがあげられています。ハノイでは、曇天の日が多く風のない冬の季節に特にひどいようです。バイクや自家用車が増え続けているのに対して、公共交通整備は進んでおらず有効な大気汚染対策がほとんど進んでいません。



<ビルの高層階が霞んで見えるハノイの朝>

大気汚染の状況は、インターネットのリアルタイム気質指数ビジュアルマップで確認することができます（<https://aqicn.org/map/vietnam/jp/>）。大気汚染がひどい時には、屋外での活動はできるだけ避けることが望ましいです。外出する時には、マスク（PM2.5対応用）を着用することが有効です。また、うがいを励行して水分を多く取るようにして下さい。空気清浄機などを部屋に設置するのも有効です。



図 リアルタイム気質指数ビジュアルマップのキャプチャ画面

【在留邦人の生活は便利に】

「チャイナ・プラス・ワン」の投資先として、ベトナムに進出する日系企業は増加の一途にあります。低い労働コストで、豊富な質の良い労働力が確保でき、マーケットとして高い成長性のあるベトナムは、日系企業にとって有力な進出先です。在留邦人数も増加しており、日本人学校の生徒数も増えています。治安も比較的良く、周辺国に比べてテロのリスクも低く、社会主義国家で政治も安定しています。また、地震や津波の被害もほぼなく、東南アジアでは最も安全な国の一つとなっています。



<イオンモール、ハノイ・ホーチミンともに店舗展開>

在留邦人の生活環境は年々便利になっています。特にここ数年は目に見えて便利になりました。2009年ファミリーマートが日系コンビニとして初めてホーチミンへ進出。イオンは2014年1月、ホーチミンの郊外に海外のモール型大規模商業施設としては、マレーシア、中国に次ぐ3カ国目となるイオンモールをオープンしました。2016年7月には、ホーチミン高島屋がオープンしました。日本料理店はハノイ、ホーチミン共に数百軒あります。また、日本の食材を扱うスーパーで、調味料なども調達可能です。日系の幼稚園や学習塾もでき、駐在員家族の生活環境も整ってきています。



<日本の食材も手に入る日系スーパー>

一方で、休日の余暇に遊びに行けるような場所は多くなく、日本に比べると文化的なイベントも少ないです。駐在員の多くは休みの日にはゴルフなどをしています。また、子ども達が放課後に日本のように遊んだり運動をしたりできる場所もあまりありません。

【予防接種について】

ベトナムに駐在したり、長期出張するにあたっては、ワクチン接種を行って下さい。予防接種をすることで防ぐことが出来る疾病がたくさんあります。日本ではリスクが少ないまたは、存在しない病気に対してもしっかりと予防することが大切です。最近、日本でも海外のワクチンが多数認可されるようになりました。

成人	
強く勧めるもの	: A型肝炎, B型肝炎, 破傷風(追加接種)
望ましいもの	: 日本脳炎, 季節性インフルエンザ
生活環境により考慮	: 狂犬病, 腸チフス(日本では未認可)
小児	
強く勧めるもの	: 定期予防接種(BCG, ポリオ, DPT, MR, 日本脳炎)、B型肝炎
望ましいもの	: 流行性耳下腺炎, 水痘, A型肝炎, Hib(ヒブ: インフルエンザ菌b型), ロタウイルス 小児用肺炎球菌, 季節性インフルエンザ
生活環境により考慮	: 狂犬病, 腸チフス(日本では未認可)
(注) 年齢によっても各予防接種の有用性は異なるので医師ともご相談ください。	

図 赴任者に必要な予防接種 (在ベトナム日本大使館)

日本と海外では、予防接種に対する考え方に相違があり、その種類や回数、接種方法に様々な違いがあります。そのため、日本と海外で続けて予防接種を行う場合にいろいろな混乱が生じています。また、日本で途中まで接種をして、その続きをベトナムで行うはずが忘れてしまったり接種時期を逃してしまっているケースも多数見受けられます。ロータスクリニックにも、そのような接種時期が予定とずれてしまった方や日本とベトナムのワクチンの違いに戸惑っている方からのご相談をたくさん頂いています。

また、ベトナムはワクチン供給が必ずしも安定しておらず、今まで入荷していたワクチンがある時からメーカー在庫がなくなってしまい暫く入荷できないということが発生します。ベトナムで予防接種を行う際には、必ず事前にワクチンの有無などを問い合わせるようにして下さい。また、接種すべきワクチンやスケジュールの相談などは、日本とベトナムの双方のワクチン事情に精通している日本人看護師や日本人医師のいる医療機関で相談されることをお勧めします。



＜ベトナムで接種できるワクチンの一例＞

【海外旅行傷害保険に加入を】

ベトナム赴任や出張に際しては、急な病気やケガに備えて海外旅行傷害保険に加入しましょう。ちょっとした病気やケガであれば数万円程度の治療費で済みますが、入院や手術、また、日本や他国に緊急搬送の場合には、数百万～1千万円以上となることもあります。加入する保険の補償内容をしっかり確認するようにして下さい。

短期間の出張や旅行であれば、クレジットカードに付帯する保険でもカバーすることも可能です。その場合は、必ず利用条件（自動付帯や利用付帯）や保険でカバーされる期間などを確認しておいて下さい。クレジットカード付帯保険でキャッシュレスサービスを受ける場合は、事前にクレジットカード会社に連絡を入れて受診について確認をする必要があります。また、パスポートの出国印ページのコピーが必要となりますが、最近は自動化ゲートや顔認証の場合は、パスポートに出国印が押されないのをご注意下さい。

次回は、ベトナムで気をつけたい病気やケガについてお話しさせていただきます。