

## ベトナムの医療事情

### (2) ベトナムで気をつけたい病気やケガ

ロータスクリニック ハノイ・ホーチミン

院長 白井拓史

前回に続きまして、今回は、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。ベトナムでも日本同様に急性上気道炎や急性胃腸炎で受診される方が多数おられますが、ベトナムに駐在したり出張する上では、日本ではあまり馴染みのない疾患についても注意が必要になります。

#### 【急性胃腸炎、旅行者下痢症など】

東南アジア全般に言えることですが、ベトナムでもロータスクリニックを受診される方の症状で最も多いものの一つが胃腸の症状です。ローカルの飲食店だけではなく、在留邦人が多く利用している日本料理店でもおなかを壊す方がいらっしゃいます。食あたりだけではなく、水（日本と比べてベトナムは硬水）や油が合わなくて胃腸症状となることもあります。一般的な胃腸炎だけではなく、ベトナムでは、アメーバ赤痢や腸チフス、A型肝炎などにも注意が必要です。アメーバ赤痢は、汚染された野菜、果物、魚介類から経口感染します。症状は、下痢、粘血便、排便時の腹痛などです。

不衛生な飲食店や屋台などでの飲食は避けて下さい。生野菜や生の魚介類は食べないようにして、十分に加熱調理されたものを選びましょう。飲み物の中の氷にも注意が必要です。また、ナイフや包丁が不衛生なことがあるため、道端で売られているカットフルーツも要注意です。果物は自分で剥いたものを食べるようにしましょう。



<ローカルの路上飲食店>

#### 【デング熱、マラリア】

デング熱やマラリアは、蚊が媒介する疾患です。デング熱の初期症状は高熱、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛などです。解熱した頃に全身に発疹が出て来るのが特徴です。治療薬はありませんので、治療は安静と対症療法となります。北部より南部ベトナムで多く発生しており、特にメコンデルタ地域は要注意です。毎年、在留邦人も何人も感染してロータスクリニックに通院しています。マラリアは、ハノイやホーチミン、ダナンなどの都市部ではほとんどなく、在留邦人もほとんど感染することはありませんが、注意が必要な地域

もあります。

Dengue熱もマラリアも蚊に刺されないことが、最も重要な予防法です。外出する際には、虫除けスプレーや蚊取り線香を使用しましょう。虫除けスプレーなどは現地でも購入できます。暑い国ですが、肌の露出をあまりしないような服装を選んで下さい。蚊が多く発生する夕方から夜間にかけて外出する際には、十分な対策をしましょう。

### 【狂犬病】

日本は狂犬病清浄国で狂犬病はありませんが、ベトナムでは、毎年、狂犬病で死亡者が出ています。狂犬病は、狂犬病ウイルスを持った動物に咬まれることで感染します。イヌだけではなく、ネコ、アライグマ、キツネ、コウモリなど全ての哺乳類に感染しますので注意が必要です。最近では、ベトナムでもペットして犬を飼う人も増えてきています。しかし、飼い犬が必ずしも予防接種を受けているとは限りません。また、ホーチミンやハノ



<路上で売られている仔犬たち>

イなどの都市部には、野良犬などは少ないのですが、農村部では放し飼いの犬も多く見られます。

日本と同じ感覚で動物に気軽に手を出さないようにして下さい。万が一、咬まれてしまった場合には、直ぐに流水でキズを洗い、医療機関を受診し予防接種をして下さい。咬まれた後、早急に予防接種を開始する必要があります。

### 【熱中症】

日本よりも高温多湿のベトナムでは、日本以上に熱中症に注意する必要があります。ベトナムでは、5月～6月にかけて気温が一番高くなります。熱中症は高温・多湿下で発生する病気の総称で、体の中と外の「暑さ」によって引き起こされる体のさまざまな不調です。

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができます。脱水症状にならないために、こまめな水分補給をしましょう。汗をかくと水分と一緒に塩分が失われるので、スポーツドリンクなどが望ましいです。アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうため、水分補給には適していません。日差しが強い日の外出は、帽子をかぶったり日傘をさしたりして直射日光を避けるようにして下さい。吸湿性や通気性の良い素材や、乾きやすい服装を選びましょう。室内・外



<ベトナムで売っているスポーツ飲料>

の気温に合わせて脱ぎ着がしやすいデザインのもので、体温調節ができるものを選ぶようにします。

### 【インフルエンザ】

インフルエンザは、日本では、普通冬季に流行しますが、ベトナムでは7月から9月にかけての夏季にも発生します。最近では、1年中途絶えずに発生している印象があります。日本人の感覚では、夏場にインフルエンザに罹るとは思わないので、ただの夏風邪かと思いきや受診が遅れたり、悪化してから病院に来られるケースも見受けられます。診断は、インフルエンザ迅速診断キットを用いて15分程度で行うことができます。鼻腔に綿棒を入れて拭い液を採取して、A型、B型インフルエンザの診断が可能です。

インフルエンザ治療薬が日本には数種類ありますが、ベトナムで手に入るのはタミフルだけです。そのタミフルも供給は不安定です。インフルエンザに罹らないために、外出後はうがい、手洗い、洗顔をしましょう。流行期には人ごみを避け、外出時はなるべくマスクをして下さい。毎年、10月下旬頃から予防接種をすることが出来ます。



<インフルエンザ迅速検査キット>

### 【生活習慣病】

ベトナムに駐在や出張で来られている日本人の方で、高血圧や糖尿病、高脂血症、痛風といった所謂「生活習慣病」をお持ちの方もたくさんおられます。ベトナムは、生活習慣病が悪化しやすい環境にあると言えます。多くの方が通勤は会社の車かタクシーなのでDoor-to-Doorの移動となり、日本と比べあまり歩きません。日本からの出張者や顧客との会食のため、外食の機会が日本よりも多いようです。単身赴任の方は特に外食が多くなる傾向にあります。食事が偏ったり、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。

歩道の整備がキチンとされていないため、外を走ったりすることも儘なりません。駐在員の住んでいるようなマンションの多くは、ジムやプールが備わっ



<駐在員の住む多くのマンションにジムがある>

ているため、仕事の前や後に運動をする環境にはあると言えます。しかし、帰宅が遅かったりして週末以外は運動する時間を取ることが難しい方も多いのも実情です。余暇に行うイベントなども少ないため、多くの駐在員が運動は週末のゴルフくらいという感じですが、ベトナム人も裕福になってきてゴルフ人口は増加しています。市内にはゴルフ練習場もあり、ゴルフ場も増えてきています。



<ハノイのゴルフ練習場、ゴルフ人口は増えている>

### 【気管支喘息、気管支炎】

前回のニュースレターの大气汚染のところでも書いたようにベトナムでは、大気汚染が大きな問題となってきています。増え続けるバイクや車からの排気ガスやマンションやビル建設ラッシュ、工場からの排煙、石炭火力発電所などが原因となっています。ベトナム国民が罹患する10大疾患にも肺炎、咽頭炎、気管支炎などの呼吸器系疾患が入っています。また、ベトナム人の死亡原因の上位に肺炎および呼吸器系疾患が含まれています。

気管支喘息をお持ちの方や気管支の弱い方は注意が必要です。ロータスクリニックにも



気管支炎の方が1年を通して受診しています。日本で普段お使いの薬がある方は持参するようにして下さい。ベトナムでも鎮咳薬や気管支拡張剤、また吸入薬などを処方することが可能です。空気の悪い日に外出する時には、マスクをしましょう。PM2.5対応マスクであればより有効です。空気清浄機は、ベトナムで購入することが出来ます。

<バイクに乗る時はマスクを着用する人が多い>

### 【性感染症】

ベトナムでも性感染症のリスクはあります。代表的な感染症は、梅毒、淋病、クラミジア、トリコモナス症、B型肝炎、ヘルペス、HIV、ヒトパピローマウイルス感染症（HPV）です。最初の4つは細菌が原因で、後の4つはウイルスの感染が原因となります。ベトナムには、カラオケやマッサージパーラーがたくさんあり、一部の店では性的なサービスを行っており注意が必要です。

ベトナムでのHIVの新規感染者数は、10年前と比べ減少しているようですが、HIV・エイズ予防対策はまだ不十分です。エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）が感染して発症します。主な感染経路は、血液による感染、性行為による感染、母子感染の3つがあり

ます。性感染症予防のために、不用意な不特定の異性との性交渉を避けるのはもちろんですが、コンドームを使用することが重要です。また、ご心配な方は自覚症状がなくても、定期的に性病の検査を受けることをおすすめします。

### 【交通事故、ひったくり】

バイクや車の増加に伴い、交通事故も多発しています。在留邦人や日本人旅行者が巻き込まれるケースも見受けられます。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。昨年ホーチミンで飲酒運転の女性の車がバイクに突っ込み死傷者が出る事故が大きく報道されました（WEB ニュース写真参照）。信号のない交差点や横断歩道も多く、日本人が、道路横断中にバイクに当たってケガをするようなケースが発生しています。道路を横断する際には、ゆっくり歩くようにして下さい。バイクの方でも歩行者を避けてくれます。決して走ったり、急に立ち止まったりしないで下さい。

また、街中では、引ったくりにも注意が必要です。日本人が被害に遭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引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怪我をするケースが多く、広範囲の擦過傷や骨折をした方がロータスクリニックを受診しています。

### One dead, many injured as Saigon drunk driver crashes car into motorbikes

By Sue Hua October 20, 2018 19:52 GMT+7



<交通事故を伝えるベトナム WEB ニュース>

次回は、ホーチミンの医療機関についてお話しさせていただきます。