

EASTWEST MEDICAL CENTER NEWS LETTER

2011年12月6日号

ここ広州でも日に日に気温が下がり冬の訪れが感じられるようになってきましたが、皆さまお元氣にお過ごしでしょうか。

今回のニュースレターは、“よくみられる病気とその予防”についてお届けしてまいります。海外生活を送るなかで、とりわけ重要なのが健康面の問題です。渡航前から、そして渡航後における生活の中でも、どこか不安を感じながら過ごしていらっしゃる方々も少なくないのではと思います。

中国では去る11月16日に、2016年度から国内の大気汚染観測に国際的な大気汚染の評価基準であるPM2.5等の追加を決定し、早ければ北京・上海・広州の3都市では来年から繰り上げ実施を開始する可能性もあると発表し、話題を呼んでいます。かねてから国際的にも懸念されてきた深刻な大気汚染の改善に中国が本格的に取り組もうとする意思の表れで、今後迅速な実施により明らかになってくる実態に基づいて、より積極的な環境汚染の改善に期待をしていきたいと思えます。

さて昨年2010年に当院で受診した患者さまの中で、最も多かった病氣は「上気道炎・気管支炎」であり、かぜなどに代表される急性呼吸器感染症です。そして次には「急性胃腸炎」があげられます。読者の皆さまの中にも、一年を通じてこれらの病氣に罹った方は多いのではないのでしょうか。

今回のニュースレターでは、中国で生活する私たちを取り巻く環境にも目を向けながら、よくみられる病氣とその原因、及び予防法などについて、当院のメディカルアドバイザー・南里清一郎先生にお話し頂きました。海外生活における皆さまの健康の向上に、お役立ていただけましたら幸いです。



広州の冬を彩る紫荆花

「よくみられる病氣とその予防」

Q1. 私たちのまわりによくみられる病氣には、主にどのようなものがあるのでしょうか？それらの病氣の特徴はどのようなものなのでしょうか？また、中国・広東で特に気をつけることはありますか？

A. 一般内科、小児科でよくみられる病氣について解説します。



メディカルアドバイザー 南里清一郎先生

① 上気道炎(扁桃炎、咽頭炎など)、気管支炎

一般的には「かぜ症候群」と呼ばれており、ウイルスや細菌による上気道や気管支への感染症がほとんどです。原因となる病原体はウイルスが大部分で、全体の80~90%を占めます。ウイルスに直接効果のある薬はほとんどありませんので、対症療法として、解熱薬や抗炎症薬が処方されます。ただし、百日咳、溶連菌感染症、マイコプラズマ、クラミジア、インフルエンザなど、特定の病原体による病氣が

疑われる場合には抗生物質や抗ウイルス薬による治療を行います。日本でも広東でも、かぜは幼稚園や学校、会社、人ごみ等で飛沫・接触感染により罹ることに違いはありません。日常から手洗いとうがいを中心に、罹ったらマスクをしましょう。

アレルギー性気管支炎は、ダニやハウスダスト、花粉などのアレルゲン(アレルギーの原因となるもの)により生じる気管支炎ですので、抗アレルギー薬を使用します。日本では起こらなかったのに、広東に来てからアレルギー症状が出始めた場合には、何らかのアレルゲンに暴露した可能性があります。ダニやハウスダスト、花粉やカビ、動物、食品のほか、工場の排煙や車の排気ガスなどによる大気汚染、日本では使われていない建築材料や殺虫薬、タバコの煙に含まれる化学物質、食品添加物などが咳発作の引き金になることもあります。アレルゲンを特定し、除去することが必要です。

また、中国では日本ではあまり見られない Dengue 熱やマラリアなどの感染症も報告されています。高熱や頭痛などかぜ症候群と似ている症状が出ますので、注意が必要です。

② 急性胃腸炎

食べ過ぎなどでも起こりますが、問題となるのはウイルスか細菌による経口・接触感染症で、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。病原体に汚染された食物や水、他の感染者の吐物や便からも感染します。

治療としては、脱水症状に対しては、体内の水分・電解質の保持のため経口補液や点滴による輸液を行います。細菌性急性胃腸炎の場合には、抗生物質が用いられることがあります。特に乳幼児や高齢者は、脱水症状がひどくなる前に受診したほうがよいでしょう。

また、中国では A 型肝炎の発症者が多く、また最近ポリオの発生が報告されています。生の水や食べ物、あるいは感染者の糞便を介した経口感染症で、急性胃腸炎と同様に、発熱、下痢、腹痛、吐き気・嘔吐などの症状があるので注意が必要です。A 型肝炎やポリオはワクチンで予防できる病気ですので、接種を受けておくことをお勧めします。

Q2. 海外赴任してから上気道炎などの病気に罹りやすくなった気がします。病気に罹りやすい原因は、何かありますか？

A. 病気に罹りにくくする力は、免疫力です。予防接種により、特定の病気には、罹りにくくなります。このことを、特異的免疫といいます。それに対して、全般的に、病気に罹りにくくする力を非特異的免疫といいます。この、非特異的免疫力を強くするには、栄養、運動、休養、ストレスが、関係しています。海外生活では、栄養に関して、食生活が変化し、偏りが生じやすくなります。運動に関しては、車社会であったり、治安の問題で日常的な運動量が減ることがあります。睡眠に関しては、事業の IT 化やグローバル化等に伴う労働時間の増加により、睡眠のリズムを崩してしまう事があります。また温度や湿度の日本との違いも、睡眠を妨げる可能性があります。また、異文化の中での生活に入れば最初の1ヶ月程度は、無我夢中で過ごしますが、その後、1~2ヶ月はカルチャーショックにより軽いノイローゼやうつ状態になることもあります。それでも、多くの人は3~6ヶ月で順応していきます。

以上のような事がストレスとなり、免疫力を低下させ、かぜなどの病気に罹りやすくなります。また、かぜの原因となるウイルスや細菌は沢山ありますので、その土地のかぜの原因に慣れるまでは比較的にかぜなどをひきやすくなります。

Q3. “空咳”のような痰などの無い、乾燥した咳だけが長く続き悩まされることがあります。広東省の大気汚染と関係があるのでしょうか？

A. 中国は大気汚染が深刻で、広東ではたびたびスモッグが観測され、発電所や工場の排気ガス、都市飲食サービス業者の油煙や煤塵などによる大気汚染が問題になっています。大気汚染などによる鼻炎、副鼻腔炎、それに空咳が続くと慢性の咽喉頭炎が持続し、咳が癖のように出ることがあります。

根本的な解決策にはなりません、マスクをし、外出後にはうがいをしてください。また、部屋を水拭きし、窓を開ける頻度が少なくすむようにしてください。症状が改善しない場合には、悪化させないうちに医療機関(内科、耳鼻咽喉科)で相談してください。

Q4. 広東省では現在でも食物・飲料水など食事を介して、A 型肝炎などに感染する心配があるのでしょうか？またそれ以外にも、感染の恐れのある気をつけたい病気には何があるのでしょうか？

A. 中国では肝炎の発症数・死亡数ともに常に上位を占めています。特に珠江デルタ地域は淡水魚を生で刺身で食べるという習慣もあり、回虫、蟯虫、鞭虫等の寄生虫による感染症や A 型肝炎・E 型肝炎や細菌による食中毒が度々報告されています。日本は、世界でも最高水準の衛生環境にあり、それに比べて衛生環境の悪い所では、食中毒をはじめとする感染性胃腸炎の発症が多くなります。

さらに中国は日本に比べれば食の安全への意識が十分に整っていない状況にありますので、食品の輸送などに冷蔵設備を使用していない場合等もあり、それに残留農薬なども懸念されます。有機野菜などが一部で販売されるようにはなりましたが、できるだけ生の飲食物は避け、野菜や果物、卵は十分にミネラルウォーターなどのきれいな水で洗い、肉・魚・卵は十分に火を通してから食べるようにしてください。外食の際は、信頼性の高いレストランを選んで行くよう心がけましょう。飲料に含まれる氷については、水道水をそのまま使用しているようなところもありますので、注意が必要です。また、食前、外出後、排便後の手洗いを心がけましょう。A 型肝炎については感染予防策としてワクチンがありますので、接種を受けておくことをお勧めします。

南里 清一郎 先生(イーストウェストメディカルセンター・メディカルアドバイザー)

医学博士。慶應義塾大学名誉教授。長く外務省・海外邦人医療基金の依頼を受け、海外に在住する邦人の海外巡回医療・健康相談にあたる。予防接種ハンドブックなどの執筆、小児各方面の健康相談や、丸の内海上ビル診療所(感染予防外来、海外赴任者の予防接種等)の外来も担当している。



不活化ポリオワクチン入荷のお知らせ

この度、世界 91 カ国で承認され日本でも輸入ワクチンとして使用されている不活化ポリオワクチンが当院に入荷いたしましたので、ご案内申し上げます。

ワクチン：サノフィ・パスツール社製(フランス) IMOVAX Polio

ポリオ(急性灰白髄炎)は、予防接種を受けていないお子様に起こることが多いですが、免疫を持っていない大人もかかる可能性があります。

日本では、特に 1975 年－1977 年生まれの方はポリオのワクチン効果が低かったことが分かっています。そのため、厚生労働省では対象者に追加接種を推奨しています。

また中国では 1999 年以降、国内での感染例が認められていませんでしたが、昨今パキスタンからの輸入と思われる野生株ポリオウイルス 1 型(WPV1)の感染例が発生し、WHO は 2011 年 9 月 20 日中国、新疆ウイグル自治区でのポリオ流行にアラームを発しました。中国疾病予防コントロールセンターによると、8 月に 4 名、9 月に 6 名(うち 1 名死亡)、10 月には 8 名の感染例が報告されており、引き続き注意が必要です。WHO では中国への旅行者や滞在者に対して、過去に接種を受けている場合にも少なくとも 1 回のワクチンの追加接種を推奨しています。全く受けられていない方は、医師に相談の上、可能な限り複数回の接種を受けて予防されるようにして下さい。

ご希望の患者様はご予約が必要となりますので、当院受付までお問い合わせ下さい。

イーストウェストメディカルセンター

TEL: 020(3879)7605

診療時間のご案内

日頃より当クリニックをご利用頂きまして、誠に有難うございます。下記の通り、休診のご案内をさせていただきます。皆様にはご迷惑をお掛け致しますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

12 月 31 日(土) 9:00～18:00

1 月 1 日(日) 休 診

1 月 2 日(月) 9:00～18:00

※ 1 月 2 日(月)より通常診療とさせていただきます。

※ 休診中の緊急連絡先は下記の通りとなっております。お気軽にご連絡下さい。

緊急連絡先: 138-2216-9509

イーストウェストメディカルセンター

中国広州市天河北路 233 号、中信広場 14 階 1401 室

診療時間: (月～日)9:00～18:00 ※時間外、祝日は電話予約制

TEL:(020) 3879-7605 健康ホットライン: 13822169509 FAX:(020) 3879-7606

<http://www.eastwestmedico.com> E-mail: eastwestmedico@yahoo.co.jp
