

第1章

海外で健康に暮らすための5つの秘訣

私たちが日本からの海外赴任者を対象に行った大規模な健康調査があります。この調査の結果によると、疲労感や頭痛、腹痛など何らかの健康上の訴えを持つ人が、国内で暮らす人に比べて倍近くの数いました。これだけ訴えが多ければ医療施設にかかる人も多いはずですが、通院している人は国内の半分しかいませんでした。

健康上の訴えが多い理由は、海外生活には様々な健康問題があるからです。さらに、それでも受診していないのは、現地の医療施設が利用しにくいからなのです。こうした状況があるために、海外で生活すると不健康になるとお考えの方も多いと思います。

しかし、事前に現地の情報を入手し、病気への予防対策をとり、さらに現地医療施設の受診方法を知っていれば、日本国内と同様に健康的な生活を送ることができます。むしろ、海外生活をきっかけにして、国内での生活以上に健康な毎日を送るようになった人もたくさんいます。

それでは海外で健康に暮らすためには、どんな秘訣があるのでしょうか？それを最初にご紹介しましょう。

1 自分の健康は自分で守る

日本の保健医療システムは、世界で最も整備されたシステムの1つに挙げられます。私たちは日本国内にいる限りは、このシステムにより安心して医療を受けることができます。たとえば、マイナ保険証を持っていれば、日本中どここの医療施設を受診しても、同じ値段で医療が受けられます。子どもの予防接種にしても、接種時期になれば自治体からお知らせが来て、それに従っていれば安心して接種が受けられるのです。

ところが海外では、国や自治体が手とり足とり面倒を見てくれるわけではありません。



自分の責任で医療施設を探し、支払いの方法を選び、さらには日頃の健康保持に努めなければなりません。海外で生活するにあたっては、第一に自分の健康は自分で守るという意識を持つことが大切です。

2 その土地の気候に順応する

日本の気候は比較的温暖な温帯気候に属します。私たちの体は自動的に、その気候に適応してセットされています。この状態のまま熱帯や亜熱帯の国で生活すると、その国の気候に順応できずに体調を崩してしまいます。暑い国には、その国独自の生活パターンがあります。日中は日なたに出ないとか、昼寝をする、何度もシャワーを浴びるなどですが、こうした現地の生活パターンを取り入れて、自分の体をその国の気候に適応させるようにしてください(表1)。

表1. 熱帯・亜熱帯の気候への順応

- ・ 日中の疲労をさけ、夜間は十分な睡眠をとる。
- ・ 風通しの良い服装をする。
- ・ 毎日、入浴し皮膚を清潔に保つ。
- ・ 外出時は帽子やサングラスを着用する。
- ・ 室内の換気に努める。
- ・ クーラーの過剰使用を控える。

3 健康的な生活習慣を維持する

近年、国内でも生活習慣病への関心が高まっていますが、海外では生活習慣が悪化する人が多いようです。たとえば、海外の食生活は肉食中心になりやすく、高カロリー、高脂肪の食事が多くなります。さらに海外での生活は車で移動することが多く、運動不足も助長されます。こうして知らず知らずのうちに体重が増加し、高脂血症や高血圧などの生活習慣病を発病してしまうのです。このような生活習慣の悪化を防ぐため、海外に滞在している間は、国内での生活以上に、食生活や運動などへの注意が必要です。

生活習慣病に関する詳しい予防対策は**第6章**をご参照ください。

4 ストレスをためない

海外での生活にはストレスがつきものです。その原因には文化環境の変化や言葉の問題などが挙げられます。また治安や健康面への不安もストレスの原因になります。さらに現地の人々や日本からの滞在者同士の間関係も、大きなストレスファクターになることがあります。日頃から、こうしたストレスを上手に回避するよう心掛けてください。また、ストレスがたまってそれが蓄積しないように、スポーツや芸術活動で発散するなどの工夫を、日常生活に取り入れましょう。

海外でのストレスケアについては**第5章**をご参照ください。

5 感染症に注意する

日本では高度成長の過程で衛生環境の整備が進み、近年は感染症にかかるリスクが極めて低くなりました。ところが、海外とりわけ途上国では未だに感染症が猛威を奮っており、日本からの滞在者の中にも感染者が頻繁に発生しています。とくに飲食物からかかる旅行者下痢症やA型肝炎、蚊に媒介されるデング熱などは、かなり高い頻度で感染します。

途上国に滞在する際には、衛生環境が日本と異なることを自覚し、飲み物や食べ物に気をつけるなど、日常生活の隅々にわたる注意が必要です。また一部の感染症の予防にはワクチンの接種が有効です。

予防接種の受け方については**第4章**をご参照ください。