健康診断の新たなる展望（Ⅱ）

海外派遣社員の健康管理

東京医科大学病院・渡航者医療センター教授
濱　田　篤　郎
（聞き手　大西　真）

大西　海外派遣社員の健康管理ということでおうかがいしたいと思います。

まず、海外に行かれる社員の方の健康診断が問題になるかと思いますけれども、どういった点に注意して健診を行えばよろしいでしょうか。

濱田　労働安全衛生法では、海外に仕事で６カ月以上滞在する社員に対して、その派遣前後に法定の健診を実施することを事業主に義務づけています。この健診を実施する際に、医師が海外の疾病や医療機関などの情報があると、効果的な診療が行えます。さらに、この機会を利用して海外派遣社員に健診以外の様々な健康対策を提供していただくのがよろしいでしょう。

大西　よくワクチンのことを聞かれることが多いのですけれども、そのあたりは国によっても事情が違うとは思うのですが、どのように対応したらよろしいでしょうか。

濱田　途上国では感染症が流行しており、海外派遣労働者が滞在中にかかるケースも多くみられます。それを予防するため出国前に予防接種を実施するのは大変に有効な対策といえます。

大西　地域によって、種類とか、かなり違いますよね。

濱田　そうですね。滞在する地域に応じてワクチンを選ぶことが大切です。例えばA型肝炎ワクチンは途上国に滞在するのであれば、皆さんにお奨めしています。また狂犬病ワクチンはインドなど南アジアで患者発生が多く、そうした地域に滞在する方には特にお奨めしています。予防接種を実施するにあたっては、こうした地域性を考える必要があります。

大西　そうしますと、要求されるようなワクチンを国によってきちんと打っていくということが求められるわけですね。

濱田　滞在する国の感染症流行情報に応じてワクチンを選び、接種をするということです。

大西　もともといろいろ生活習慣病とか持病を持っている方が海外に行く場合、そもそも海外に行っていいかど

うか、相談を受けることもあるのですけれども、そういった慢性疾患が背景にある方の注意点はありますか。

濱田　最近は海外に派遣される方が高齢化しておりまして、生活習慣病などの慢性疾患を持っているケースも多くなっています。海外では食事が高カロリー、高脂肪になりやすく、また、車社会ですから運動不足にもなります。その結果、生活習慣病をお持ちの方はコントロールが悪化するケースが多くみられます。さらに、現地では継続医療がなかなか受けにくいため、これも生活習慣病悪化の原因になっています。

大西　現地でどうしたら医療機関にかかれるのかとか、困って相談を受ける場合も多いかと思うのですけれども、現地での医療機関のかかり方みたいなものはどのようにしたらよろしいのでしょうか。

濱田　先進国ですと信頼できる医療機関が数多くありますが、途上国になると、そういった施設の数が限られてきます。ただ、最近は途上国でも、日本人が滞在する都市部であれば、ある程度信頼できる医療機関が増えており、インターネット上の情報サイトから探すことができます。例えば、外務省の医務官情報とか、海外邦人医療基金のホームページなどには豊富な情報が掲載されています。こうした医療機関情報を入手したら、次は医療機関あてに紹介状を作成することになります。この紹介状はどの国に滞在するにしろ英語でいいでしょう。

大西　そういった注意が必要だということですね。あとは、先ほど感染症の話が出ましたけれども、やはり地域によってはかなり感染症があり、注意しなければいけないものもいろいろあるかと思いますが。

濱田　一番頻度の高い感染症は、飲み物、食べ物からかかる下痢症やA型肝炎などの経口感染症です。これはどの途上国でも注意が必要です。次は蚊に媒介されるマラリアやデング熱ですが、滞在する地域によりリスクが異なります。例えば東南アジアではデング熱、アフリカではマラリアのリスクが高くなります。３番目に挙げられるのが性行為ないしは医療行為から感染するB型肝炎、HIV感染症。単身赴任者は要注意です。４番目に挙げられるものとして、動物から感染する狂犬病。途上国では動物には近寄らない注意が必要です。

大西　インフルエンザもかなり問題になりますね。季節性と、鳥インフルエンザですか、そのあたりに関してはいかがでしょうか。

濱田　季節性インフルエンザは世界各地で流行しますので、どこに滞在していても流行期間中は感染予防のための注意が必要です。また、鳥インフルエンザは一時ほど騒がれておりませんけれども、インドネシアやエジプトな

どではまだ患者が発生しております。そうした国では生きた鳥にあまり近づかないことです。また、鶏肉なども加熱して食べる。そういった注意をしていただきたいですね。

大西　現地で何らかの病気にかかった場合、適切な医療機関であればいいのですけれども、必ずしもそうでないところもあるかと思うのですが、そうした場合の対応はどのようにしたらいいのでしょうか。

濱田　まず、どこにかかったらいいかということですが、専門医を紹介してほしいという問い合わせをよく受けます。例えば不整脈があるので循環器の先生を紹介してくださいとか、そういった依頼を受けます。しかし、海外で医療機関をうまく使うためには、一般医（General Practitioner）にまずかかり、そのうえで、もし必要なら専門医を紹介してもらう。そんな受診ルートがお奨めです。

では、そういった一般医がどこにいるかというのは、先ほどお話ししたようなインターネット上の情報サイトから探すことができます。先進国でしたら、現地に到着してから家の近くで探すということでもいいでしょう。

大西　先進国の場合でも、「日本人の医師がいるとありがたいんだけど」という相談もよくありますが、外務省等を通じて情報は得られるのでしょうか。

濱田　日本人の先生がいらっしゃれば一番いいのですが、そうでなくとも日本語が通じる医師は、先ほどのサイトから調べることができます。ただし、日本語が話せなくても親身になり診療してくれる医師を選ぶことが大切です。

大西　メンタルヘルスもかなり大きな問題ではないかと思いますけれども、向こうに行かれてから少しうつ傾向が出たり、場合によっては自殺企図などが出る場合もあるかと思いますが、そのあたりの対策といいますか、支援はどのようにしたらいいでしょうか。

濱田　海外滞在中にメンタルヘルスの障害を起こす方は、確かに日本にいるときよりも多くなります。どういう人が障害を起こしやすいかは、出国前に判断するのがなかなか難しい。どなたでも海外滞在中はメンタルの障害を起こしうるということを前提にいろいろ対策を考えていただきたいですね。

メンタル障害の場合、現地の病院で診療を受けるのは、言葉の問題等で難しくなります。このため、派遣元の会社の産業医ないしは看護職の方が現地からの相談に応ずるシステムを構築していくことが必要だと思います。それには、海外に派遣する前に、産業医や看護職が面談などをして、派遣中も相談しやすい人間関係を構築しておくことが大切です。「滞在中に何か問題が起きたらご相談ください」と伝えておくことですね。

大西　実際、ある期間の勤務を終えて戻られたときに、また健診を受けられると思いますけれども、戻ったときに健康管理上、気をつけなければいけない点はありますか。

濱田　一時帰国で戻ってこられる方というのは、日本での滞在期間がたいへんに短いことが多いようです。１週間しか日本にいないので、その間にいろいろ検査をしたい。そんなケースもあるでしょう。そういう場合には、日本に帰国する前に検査を組んでおくことも必要です。

また途上国から帰国した方には、感染症を想定した診療を提供する必要もあります。感染症の症状としては、下痢や発熱といったものが重要な症状になってきますが、帰国して１カ月以内にそうした症状がある場合は、感染症科のある医療機関などで専門的な検査を受けてもらうように紹介することも必要です。

大西　マラリア等も往々にして見逃されやすい場合もあると聞いていますけれども、何かチェックポイントみたいなものはありますか。

濱田　流行地から帰国した発熱患者を見逃さないことだと思います。マラリアは感染後１週間から１カ月ぐらいの間に発熱を起こしますが、発熱後早期に治療をしないと命にかかわりますので、特に注意が必要です。流行地域から帰国して熱が38度以上ある場合はマラリアを疑い、血液塗抹検査をまず行う。可能性のある場合には専門の医療機関を紹介する。そんな手順をとるのがよろしいかと思います。

大西　出国前の話に戻りますけれども、行かれるときに現地での生活の注意点として、おそらく生水とかいろいろあると思うのですけれども、一般的にはどのような注意をされていますか。

濱田　現地での食生活の注意といえば、まず感染症に関するものも大きいと思います。飲み水としてはミネラルウォーターを飲む、食べ物は加熱して食べるといった注意です。さらに、生活習慣病に関する指導も大切です。食生活では高カロリー、高脂肪の食事を控えること。それから定期的な運動ですね。

大西　飲酒の問題などもありますか。

濱田　そうですね。海外滞在中に飲酒量が増える方もけっこういらっしゃいます。特に中国では、お客さんとの付き合い上、飲酒をせざるを得ないという環境があります。飲酒に関する注意も健康診断の場でご指導いただくとたいへんに有効ではないでしょうか。

大西　ありがとうございました。