

海外生活を始めると、日本にいたときには気にならなかった日常生活上の諸問題が数多く出てきます。特に、小児や乳幼児を帯同する場合の不安は大変大きいものです。出発前に、十分な派遣先の情報を収集し、分かりやすい育児書・家庭の医学書を持参すると良いでしょう。

また、海外では、問題解決を人任せにせず、自分で情報収集を行い、問題解決しようとする積極的な姿勢が、日本よりも求められます。現在は、インターネットが普及して、以前よりも格段に情報へのアクセスが改善されました。この章では、海外赴任生活に役に立つと思われる、書籍やホームページをいくつか紹介します。

#### (1) 渡航者の健康対策に関する本

途上国の生活では、飲食物への注意、高山病や高温多湿といった衛生環境に応じた対策が欠かせません。また、マラリア、デング熱などを媒介する蚊や、その他の伝染病を媒介する昆虫への対応を知っておく必要があります。以下に紹介する本では、それぞれ具体的な対策が書かれており、一冊は持参していくと良いでしょう。

**「海外で健康にくらすための手引き－先進国・途上国への出国準備から帰国まで」第5版**

**渡辺義一著 近代出版 320頁 ISBN4-87402-496-3 2,940円**

出発前の予防接種に関する準備、現地生活の注意点について具体的に説明されている。改訂される度にシンプルで使いやすくなり、マラリア予防の項はととも分かりやすい。

**「海外健康ハンドブッカーかかきやすい病気対策から英語で症状を訴える法まで」**

**市川晴夫著 日本経団連出版 398頁 ISBN4-8185-2315-1 2,730円**

2004年3月発行の新刊。渡航前後の準備にかなりのページを割いており、出発前に読んでおきたい一冊。家庭で行なえる応急手当ての項は、解説が分かりやすく、取り上げられている項目もよく遭遇すると思われるものに対して具体的に説明されている。巻末には英語で症状を表現するための会話・用語集が掲載されている。

**「外国で病気になったときあなたを救う本」第4版**

**櫻井健司著 ジャパンタイムス 410 頁 ISBN4-7890-0793-6 1,835 円**

この本を持っていると、たいていの症状について、英語で説明できる。対訳や言い回しが適切。疾患の説明や対処についての解説などはないが、医学英語の辞書代わりに持っているとう便利かもしれない。

**「自己記入式 安全カルテ 小児用」**

**日本旅行医学会監修 オブベース・メディカ コーポレーション社 155 頁 ISBN978-4-9900953-2-1 1,200 円**

2008年に発行された自己記入式のカルテ。海外の病院で医師に子供の医療情報が正確に伝わるように工夫してつくられている。英文併記になっているので、日本語を読んで記入するだけで英文カルテが作成できる。喘息や食物アレルギーなどを知らせる「アラートカード」付き。外来での必要英会話集は便利だろう。一般成人用カルテも別売されている。

**「海外で健康！知恵袋」第2版**

**宮崎豊著 近代出版 243 頁 ISBN4-87402-080-1 2,400 円**

2002年に第2版に改定され、マラリア予防内服の項は最新の情報になっている。マラリア治療や予防内服は地域ごとに毎年変更になっており、出来るだけ新しい情報を入手したい。

**「日本語で受診できる海外のお医者さん—世界30カ国、123の医療機関を紹介」**

**戸松成著 保健同人社 210 頁 ISBN4-83270-209-2 1,785 円**

日本語でかかれる医療機関について、所在地の地図やスタッフの日本語能力、受診する際に知っておきたいと思われる情報について掲載。30カ国に限られているので、自分の赴任地が含まれているかの確認が必要。

**「海外生活の手引き」(シリーズもの)**

**外務省〔編集協力〕・世界の動き社編 250-350 頁 2,447 円**

各国現地公館が執筆した海外生活・旅行に必須の基礎知識。在外邦人の義務と手続き、「海外赴任・長期滞在者の心得」も収録。ロシア・NIS諸国、中東欧、北アフリカ、大洋州は新刊。これまでに23巻が発行されている。

※このシリーズは現在入手困難で中古書籍しかない地域もある。

**「海外赴任ガイド <2009年度版>」**

**JCM 編 水声社発売 255 頁 1,260 円**

1987年に初版発行され現在22版。赴任が決まった時から日本を出発～帰国するまでの準備が詳細に説明されている。電化製品選びから荷物の発送・海外送金まで解説があり一冊あると便利。最新情報はホームページ<http://www.faminet.co.jp/>と完全リンクされているので、そちらも参考にする  
と良い。

**「地球ライブラリー」(シリーズもの)**

**日本貿易振興機構 230 頁前後 1,600 円前後**

現地邦人の体験が生かされた現地情報が掲載されている。都市別に刊行されており、バンコク、サンパウロ・リオデジャネイロなどは新刊。これまでに43巻発行されている。インターネットで検索して、赴任地があれば是非購入したい一冊。

**(2) 海外に持って行きたい家庭医学書・育児書**

赴任直後には予期せぬ体調不良に陥りがちです。海外にしながら日本語の書籍をオンラインで購入できる時代になってきましたが、いざという時にあわないように、使いやすい家庭医学書を準備して持っていくことをお勧めします。また、現地語の辞書(例えば西和辞典など)は、忘れずに持っていきましょう。

**① 家庭医学書・精神的ストレス**

以下に紹介する家庭の医学書には、途上国で遭遇する可能性の高い、マラリアや旅行者下痢症といった感染症の項目は掲載されていません。それらについては、前述の渡航者の健康対策に関する本のなかから一冊選んで持参すると良いでしょう。

**「海外生活者のメンタルヘルス—こころのトラブルを防ぐ本」**

**宗像恒次著 法研 135 頁 ISBN4-8795-4072-2 1,529 円**

海外赴任者を対象に書かれた本。海外で生活する上での心の問題への対応の仕方を具体的な事例を交えて説明している。海外へ出発する前に一読が薦められる。 ※現在入手困難なことがあります。

**「お母さんに伝えたい子供の病気ホームケアガイド」第2版**

**日本外来小児科学会著 医歯薬出版 909 頁 ISBN4-2632-3422-7 2,100 円**

2003年に改訂版が発行された。基本的な家庭でのケアの項目では、診察

の受け方や薬の飲ませ方、子どもがかかりやすい病気について分かりやすい表現で説明されている。子どもが病気になったときに家庭で出来るケアを調べることが出来るので、国内・海外問わず一冊持っているとお宝する。

**「新編 百科 家庭の医学」**

**尾形悦郎監修 主婦と生活社編集／出版 873 頁 ISBN4-3911-2823-9  
3,045 円**

2004 年改訂版。よく見られる疾患についての説明だけでなく、子供特有の疾患、外傷に対する応急処置、食中毒などから生活習慣病、検査値の見方などについても分かりやすく記載されておりコンパクトサイズながら内容は大変充実している。

**② 育児書**

家庭の中は海外も日本も同じ。使い慣れた育児書を持っていくのが一番です。ただ、言葉の問題や教育環境が日本とはかなり異なり、異国での子育てにはそれなりの苦勞があります。以下紹介する本は、実際に海外で暮らしたことのあつる著者が海外での子育てを紹介しているので、参考になるとおもわれます。

**「海外で安心して子育てをする本」**

**ノーラコーリ著 ジャパンタイムス 321 頁 ISBN4-7890-0727 2,039 円**

出産直後から6歳になるまでの海外における育児について、医療面と生活面の両方から紹介している。また、巻末にある、「知っておくと便利なことば」と「会話例」ならびに「健康記録手帳」は実用的でいざというときに便利。

**③ 妊娠出産関連**

妊娠中の管理や検診内容は、国によって異なります。赴任中に家族が妊娠出産する可能性がある場合には、手ごろな本を準備して持参していくと良いでしょう。

**「海外で安心して赤ちゃんを産む本」**

**ノーラコーリ著 ジャパンタイムス 257 頁 ISBN4-7890-06719 1,835 円**

海外出産に関する書籍ではベストセラー。20ヶ国以上の出産体験談データをもとに海外出産で知っておくべき情報を国際医療ソーシャルワーカーがまとめたもの。医療スタッフとの会話、妊娠から産後にかけて使われる用語、異常が起きた時の質問、海外の予防接種の特徴、豊富な会話例と産科用語の英和索引つき。

**「いっしょに育つあかちゃんの本」**

**(財) 母子衛生研究会 母子保健事業団 320 頁 3,150 円**

妊娠・出産・子育てについて知っておきたいことを網羅した育児書で、「夫婦 2 人で子育てを楽しむ」「赤ちゃん自身の成長を大切にする」の 2 点を基本姿勢とした編集となっている。

※ 母子保健事業団の教材は、一般の書店では扱っておりません。直接注文か、書店取り寄せとなります。(通常、書店での取り寄せには 2 週間ほどかかります)。

**④ 母子手帳**

**外国語／日本語併記 母子健康手帳**

**企画・編集 (財) 母子衛生研究会 A5 版 52 頁 787 円**

厚生労働省令に基づく母子健康手帳の記録ページを、外国語（英語、ハングル、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、インドネシア語、スペイン語）と日本語の 2 か国語で併記してある。母子保健事業団に直接連絡するか、一般の書店では取り寄せで購入することができる。

**(3) ホームページで得られる海外健康相談**

最近では、どの途上国でも首都圏ではインターネットアクセスが格段に改善されてきました。知りたい情報は、たいていインターネットで調べることが出来るほどです。予防接種が受けられる医療機関の情報は、ここに掲載されたホームページ以外にもたくさんあるので、自分で自宅近くの医療機関を探してみると良いでしょう。ただ、黄熱病などの特殊な予防接種は、出来る施設に限られているので、今回紹介したサイトを利用してください。また、インターネット相談や、各種メーリングリストなど、ネットコミュニケーションを上手に利用してもいいかもしれません。

**① 海外現地情報・海外赴任ガイド**

**独立行政法人 国際協力機構 (JICA) 世界の様子 (国別生活情報)**

<http://www.jica.go.jp/seikatsu/index.html>

食生活、医療、住宅、教育、通信、観光など、20 項目にわたって詳細な説明がある。もともとは、日本の ODA で海外派遣されるスタッフ用に作られたものだが、年々情報が蓄積され、一般旅行者や滞在者にとっても大変有益である。殆どの国の情報が 2007 年から 2009 年までの間に改訂されており、比較的新しい情報が掲載されている。

### **外務省 海外安全ホームページ**

<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

各国別渡航安全情報では、邦人の被害例や防犯対策、緊急時の連絡先なども掲載されている。また、査証・出入国審査情報なども詳細に掲載されており、こまめに更新されているので渡航前に一度目を通しておくと良い。

### **外務省 在外公館医務官情報**

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

医務官が常駐している国及び定期的に巡回している国、計 82 ヶ国の医療事情について医務官が執筆したものをとりまとめたもの。国によっては、邦人向けの医療機関が紹介されていることもある。大使館をはじめとした、緊急連絡先も記載されており、いざという時には便利。

### **海外勤務健康管理センター (JOHAC) 海外赴任者のための地域情報**

<http://www.johac.rofuku.go.jp/>

各国医療事情では、国別の予防接種や流行病についての情報や、救急医療・病院・医療保険制度について具体的に説明されており、情報がある国に関しては大変有用なサイト。また、環境衛生事情では、衛生用品に関して現地調達の状況が分かるので、日本から持参する際の参考ができる。海外の市販薬のページでは、地域別に薬局で販売されている大衆薬についての説明があるので、処方された薬剤を調べるのには役立つ。

### **財団法人 海外邦人医療基金 (JOMF)**

<http://www.jomf.or.jp/>

海外派遣を行っている企業が出資して設立された団体。企業会員以外にも公開されているデータは、利用価値がある。小児保健医療に関する相談をまとめた小冊子「JOMF-キッズネット」もウェブ上で閲覧できる。予防接種や子どもの急患時の対応など、解説が分かりやすく参考になる。

### **FamiNet ファミネット**

<http://www.faminet.co.jp/>

海外赴任に関する総合情報案内サイト。海外赴任がきまってから出発までの準備や、現地での生活、子どもの教育、そして日本への帰国に至るまでの情報を掲載している。

## ② 予防接種・感染症

### 厚生労働省検疫所

<http://www.forth.go.jp/>

海外渡航者向け健康情報、国別情報、予防接種情報、感染症別情報など、分かりやすく豊富な情報が掲載されている。黄熱病の解説も分かりやすい。お役立ち情報のコーナーでは、簡単な医療会話集も掲載されている。また、日本で予防接種が受けられる医療機関の情報が掲載されている。

### 国立感染症研究所 感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/vaccine/vaccine-j.html>

日本で受けられる予防接種に関するQ & Aは参考になる。国内向けの情報が多い。途上国で流行している感染症に関する解説もあるが、やや専門家向き。海外感染症情報を発信している。

## ③ 感染症流行情報（英語版）

### Travel Health Online

<https://www.tripprep.com/>

米国 Shoreland, Inc.が無料で提供している海外渡航者健康安全情報サイト。1996年に開設。自分のメールアドレスとパスワードを入れ、ユーザー登録をする必要がある。登録は簡単なので、是非このサイトにアクセスしてみたい。国別情報は、殆どの国を網羅しており、具体的かつ詳細な説明が掲載されている。一般情報も、妊婦の渡航から子供連れの旅、時差の調整方法まで懇切丁寧に説明されている。途上国で罹りやすい疾患の説明も大変詳しい。

### CDC Travelers' Health

<http://www.cdc.gov/travel/>

CDC（米国疾病防疫センター）の海外渡航者用サイト。いわゆる Yellow Book（海外渡航者への健康情報）の最新版が閲覧できる。感染症の Diseases の項では、マラリアの地域流行情報や途上国でよく見られる感染症の解説などが詳しく書かれてある。Traveling with children の項では、妊娠中に旅行する際の準備や注意点などが詳しく解説されている。

## WHO International travel and health

<http://www.who.int/ith/>

WHO が毎年発行している渡航者のための健康ガイドブックを紹介しているサイト。2009 年版の International travel and health がすべてダウンロードできる。各国のマラリアと黄熱病の流行に関する記述は非常に詳しい。

### ④ 健康相談・救急その他

#### 海外出産&子育てインフォ

<http://www.mcfh.co.jp/>

海外赴任者とその家族に母子保健サービス・医療機関・病気の感染・生活及び教育などの情報を提供している。ネット相談室や海外での出産・子育て情報、海外の便利な赤ちゃんグッズ、海外子育て携行品リスト、など、具体的な情報が満載されている。渡航前にチェックリストとして、使ってみるのもいだろう。また、サイト内には心のケアや妊娠出産に関するコーナーもあり、大変充実している。

#### 財団法人 日本中毒情報センター

<http://www.j-poison-ic.or.jp/homepage.nsf>

市民のための中毒の知識 110 番。家庭で起こりうるさまざまな中毒事故に一つずつ対応策がかかれてあり、とっさのときに便利。中毒情報データベースでは、2010 年現在 227 件の情報が公開されている。洗剤、殺虫剤、電池、タバコ、薬品などの誤嚥事故に対する応急処置の頁は役に立つ。

#### メルクマニュアル医学情報〔家庭版〕

<http://mmh.banyu.co.jp/>

世界で最も広く利用されている医学書の一つであるメルクマニュアル医学情報「家庭版」のウェブ版。万有製薬が提供している。かなり詳しく疾患の説明が書かれてあり、たいいてい疾患は掲載されているので、医学辞書代わりにも使える。

(西山 綾子)