



インド医療情報

2015年5月

パナソニック健康保険組合 健康管理センター 海外医療対策室

この号の内容

- 1 はじめに
- 2 インドの気候及び衛生事情
- 3 注意する病気について
- 4 交通事故
- 5 予防接種
- 6 インド健康注意事項7か条

はじめに

本年度もインドに多くの社員が出向し、それに伴い、帯同される家族も増加することが予想されます。また多くの事業所で、インドの様々な地域に出張される方も益々増加することでしょう。海外医療対策室ではおよそ1・2年に1回インドを巡回し、出向者の健康状態の確認と現地の医療機関を視察して参りました。出向者やご家族の方は赴任前研修で海外での健康管理についての説明を聴かれていることと思いますが、インド特有の衛生状態や、気を付ける病気とその予防について再度ご確認いただき、出張者におかれましては予期せぬ病気で慌てることのないよう、参考にいただければと思います。

インドの気候及び衛生事情

① 気候について

インドは広大な国であり、様々な気候がありますが、大きく分けると暑期・雨期・乾期に分けられます。気温は2月から上がり始め、4月～6月が暑期であり、気温が40度を超す地域もあります。7月～9月は雨期になり、湿度が高くなります。10月～3月は乾期で、南部は心地よく暖かいです。北部は厳しい寒さになります。雨期はカビが多く発生しますので、衣服のクローゼットに湿気取りを置く、部屋に除湿機を設置する等検討してください。暑期には熱中症に気をつけてください。

② 衛生事情

・水および食べ物

インドでは水事情が悪く、都市部でも上水道は1日に数時間程度しか供給されません。そのため多くの家庭ではタンクを設けて水をためています。タンクの汚染や水道管の破損により汚染された水を飲むことによって、コレラや腸チフスなどが流行するという事例もしばしば発生しています。蛇口から出る水をそのまま飲まないようにしましょう。また、外で氷入りの飲み物、カットフルーツや生の魚介類を飲食するのはやめましょう。飲水や料理にはミネラルウォーターを使用してください。その際ミネラルウォーターの栓がきちんと閉まっているか確認しましょう。食事の前や食べ物を触る前によく手を洗うか除菌ウェットティッシュでよく拭くことも大事です。

・トイレ

トイレトーパーのないところが多く、不衛生なところもあります。トイレの後はよく手を洗うようにしてください。

・大気汚染

インドの都市部ではディーゼルエンジンや工場等での化石燃料の燃焼、自動車の排気ガスによる大気汚染も問題になっています。特に問題になっているのは「粒子状物質」であり、PM10やPM2.5が測定されていますが、粒子の直径が小さくなるほど、肺の奥、さらには血管へと侵入し易くなり、濃度上昇に従い、ぜんそく

インド医療機関情報

ニューデリー

- ・ Indraprastha Apollo Hospitals
New Delhi

<http://www.apollohospdelhi.com/web/>

- ・ Max Super Speciality Hospital

<http://www.maxhealthcare.in>

インド医療機関情報
ゲルガオン

・ Max Hospital (Gurgaon)

http://www.maxhealthcare.in/services_facilities/ourhospitals/hospital_gurgaon/index.html

(法人契約あり)

・ Fortis Memorial Research Institute Gurgaon

http://www.fortishealthcare.com/india/see_your_hospital.php?hospital_id=22 (法人契約あり)

・気管支炎、さらには肺がん・循環器系疾患のリスクが増加します。屋外で運動を行う際は、通常よりも速く深い呼吸を行うため、より多くの粒子物質が体内に吸収され、健康に影響を及ぼすおそれがあります。

インドの Ministry of Earth science が Air Quality Forecasting and Research <http://safar.tropmet.res.in/>で現在のデリー周囲における大気汚染の程度を出しているのを参考にしてください。大気汚染指数である AQI の 300 以上は、長時間では重篤な健康被害がでる可能性があると言われていています。汚染の激しい日は不要な外出・運動を避ける、交通の激しい沿道避けるようにしましょう。防塵マスクである N95 マスクや DS2 マスクは、PM2.5 の肺への吸入を防ぐのに役に立ちます。屋内ではドアや窓を閉めきり、フィルターや空気清浄機を利用するようにしましょう。

注意する病気について

蚊に刺されておきる病気:「デング熱」「マラリア」「日本脳炎」「チクングニア熱」等があります。蚊に刺された後、潜伏期間を経て高熱、関節痛、頭痛などの症状がでます。以下の症状が続いたら早めに病院を受診してください。

蚊が媒介する感染症	潜伏期間	主な症状	備考
デング熱	2~15日	発熱、頭痛、発疹、目の奥の強い痛み、筋肉痛、関節痛	予防接種はない。デング出血熱になると重症化する。
チクングニア熱	3~12日	発熱、関節痛、発疹	予防接種はない。持続する強い関節痛が特徴。
マラリア	7~40日位	発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛	予防接種はない。熱帯熱マラリアに感染し治療が遅れると重症化する。
日本脳炎	7~14日	発熱、頭痛、嘔気、めまい、意識障害	予防接種がある。感染しても発症しないことが多い。

インド医療機関情報
ハリドワ

・ Shri Swami Bhumanand Dharmarth Chikitsalya and Research Institute

<http://www.indiamart.com/shribhuhospital/>

大事なことは、蚊に刺されないようにすることです。

- ・ 住居やホテルの網戸に隙間がないか確認し、なるべく窓を開けないようにする。
- ・ 出張者はエアコンのあるホテルを選び、窓を開けないようにする。
- ・ 屋外にでかける場合は、虫よけ剤(特に DEET を含む虫除け剤が有効。小児は添付文書に従って下さい)を皮膚の露出部に付ける。
- ・ 長袖のシャツ、ズボンを着て靴下を履く。できるだけ皮膚の露出部を少なくする。
- ・ 蚊取り線香を焚く。

マラリアを媒介する蚊は農村部に多く、夜間に活動します。デング熱、チクングニア熱を媒介する蚊は田舎にも都市部にもおり、日中活動します。農村部では夜間に外出をしないなど居住する地域の特性に合わせた行動を心がけて下さい。

デング熱、チクングニア熱を媒介するネッタイシマカ



(写真提供 国立感染症研究所昆虫医科学部)

食物、飲み物から感染する病気:インドで生活する際、最も多く経験する疾患です。

食物、飲み物から感染する主な病気

病名	原因	潜伏期間	主な症状	予防接種
A型肝炎	A型肝炎ウイルス	2~6週間	発熱、倦怠感、嘔吐 黄疸、肝臓の腫れ	あり
腸チフス	チフス菌	1~2週間	発熱、頭痛、倦怠感 発疹など	あり*
細菌性赤痢	赤痢菌	1~5日	発熱、下痢、嘔吐、 腹痛、膿・粘血便	なし
コレラ	コレラ菌	数時間~5日	突然の下痢、嘔吐	あり*
アメーバ赤痢	赤痢アメーバ原虫	2~4週間	下痢、粘血便、腹痛	なし
ジアルジア症	ランブルペン毛虫	1~3週間	下痢、腹痛、吐き気 食欲不振	なし

*腸チフス、コレラのワクチンは日本では承認されていませんが、トラベルクリニックで外国製の輸入ワクチンを接種してくれるところもあります

<食物、飲物から感染する主な病気の予防>

- ・野菜や果物、肉類、魚介類は十分火を通して食べる。
 - ・牛乳やアイスクリーム、ヨーグルト、氷を外で飲食しない。
 - ・水はミネラルウォーターを飲む。
 - ・屋台や不衛生なレストランでの飲食は慎む。
 - ・高級ホテルなど、塩素消毒され管理されたプール以外で泳がないようにする。
- 下痢、嘔吐、腹痛、高熱、血便などいつもと違う症状がある場合はできるだけ早く医療機関を受診してください。

<体液から感染する病気>

- B型肝炎やHIV感染症/AIDSなど。血液・体液を介して感染する。
- ・不特定の人との性交渉は避けること。
 - ・医療器具が汚染されている可能性があるので赴任後は早めに安心できる医療機関を確認すること。
 - ・皮膚穿孔(ピアス、鍼治療)処置は感染のリスクがあるので厳禁です。

<動物に噛まれておきる病気>

- 「狂犬病」が要注意。犬以外でも猫、コウモリ、ネズミに至るまであらゆる哺乳類が狂犬病ウイルスを保持しているリスクがある。狂犬病が発症すると死に至る。
- ・事前のワクチン接種の有無に関わらず、噛まれた後は傷口を石鹸と流水、消毒薬などで十分洗い、すぐに病院を受診し、ワクチンを接種すること。
 - ・狂犬病のワクチンはインド国産ではなく必ず西欧製のワクチンであることを確認すること。インド国産ワクチンは効果が期待できないことがあるようです。

<結核>

- インドは結核の多い国であり、治療薬が効きにくいタイプの結核が発生している。
- ・咳をしている人には近づかないこと。
 - ・咳や発熱が続くときは早めに病院を受診すること。
 - ・職場の人や使用人、運転手に咳や発熱が続くときも受診を勧める。

<熱中症>

- 高温多湿環境では熱中症にかかるリスクは大きい。
- ・外出時は帽子や日傘をさす。
 - ・通気性のよい、吸湿・速乾の衣服を着用する。
 - ・十分水分を補給しましょう。その際塩分もとるか、スポーツドリンクを飲むようにする。
 - ・アルコールの多飲は脱水を助長するので控える。

インド医療機関情報
ムンバイ(アンカー社の近く)

・ Dr L H Hiranandani Hospital
<http://www.hiranandanihospital.org/>

・ SevenHills Hospital
<http://www.sevenhillshospital.com/>

インド医療機関情報
ムンバイ

・ Breach Candy Hospital Trust
<http://www.breachcandyhospital.org/>

・ Saifee Hospital
<http://www.saifeehospital.com/>

・ Bombay Hospital
<http://www.bombayhospital.com/>

交通事故

WHOによると2006年にインドで交通事故で亡くなった人は10万5千人であり、およそ1万人に1人もの多くの人が交通事故で亡くなっています。スピードの出しすぎ、飲酒運転、ヘルメットやシートベルトやチャイルドシートの低使用率が主な原因と言われています。また、二輪、三輪(オートリクシャ)の数が多くどんどん割り込んでくる、車間距離をとらない、どんどん追い越しをする、時に二重追い越しをする、みんながホーンを鳴らすので何が危ないのかわかりにくい、さまざまな動物が歩いている、歩行者もつっこんでくる等、危険な原因が多々あります。車の運転手がスピードを出しすぎたり、危険な追い越しをする場合は率直にこちらの要望を伝えるしかありません。コミュニケーションが重要と思われます。

予防接種

インド赴任前、出張前には特にA型肝炎、破傷風の予防接種を勧めています。

病名	原因	
A型肝炎	A型肝炎ウイルス	A型肝炎ウイルスにより汚染された水、氷、野菜、果物、魚介類を名まで食べることによって感染する。 渡航前に2回、約1年後に接種する。
破傷風	破傷風菌	破傷風菌が産生する毒素により浸透され痙攣などがおこり、治療が遅れると死亡する病気。破傷風菌は土の中に存在し、傷口から体内に侵入する。昭和43年以前の生まれの方は渡航前に2回、約1年度に1回接種して下さい。昭和44年以降に生まれの方は小さい頃に接種していますが、追加で渡航前1回接種して下さい。
B型肝炎	B型肝炎ウイルス	B型肝炎ウイルスが血液・体液を介して感染して起こる肝臓の病気です。交通事故などで輸血することもあるかもしれませんので接種を考慮してもよいと思われます。
腸チフス	チフス菌	チフス菌に感染した人の便や尿に汚染された水、氷、食べ物を取るによっておこります。高熱で発症します。 腸チフスワクチンは日本では認可されていません。トラベルクリニックなどで輸入ワクチンを接種しています。ワクチンで病気の発生が100%防げるわけではないので、衛生面での注意が重要です。
日本脳炎	日本脳炎ウイルス	蚊によって豚を介して人間に感染する。高温多湿な気候で豚などを飼育し、蚊の発生しやすい水田のある地域に多く発生する。田園地帯に赴任する場合は考慮すること。
ポリオ	ポリオウイルス	2011年にインドでは根絶されたと宣言されましたがパキスタンや中国などの周辺国ではまだみられており、持ち込まれる可能性があります。インド赴任の際は接種を検討してもよいでしょう。特に昭和50年から昭和52年生まれの人は、ポリオに対する免疫が低いことがわかっていますので、渡航前の追加接種が一般に勧められています。

インド健康注意事項8か条

1. 咳をしている人、動物には近づくな。
2. 水分摂取はこまめに、アルコールは控えめに。
3. 生水や氷の入った飲み物は飲むな。
4. カットフルーツや生の魚介類は食べるな。
5. 蚊のいるところでは肌を露出するな。
6. 体調不良を我慢するな。
7. 道を歩くときは油断するな。
8. コミュニケーションを大切に。

パナソニック健康保険組合
健康管理センター 海外医療対策室

〒570-8540
大阪府守口市外島町5番55号
電話:06-6992-7070
FAX:06-6996-8857
E-mail: mhccmed@gg.jp.panasonic.com

インド医療機関情報
ダマン

Haria L.G. Rotary Hospital
<http://www.hariarotaryhospital.com/>

インド医療機関情報
バローダ

- Bhailal Amin General Hospital
<http://www.baghospital.com/>
- Sterling Hospital
<http://www.sterlinghospitals.com/>