

小さなお子様をつれて留学する場合

2,3歳までの小さなお子様を連れて留学する場合

留学予定より半年前までに近隣の小児科や保健所、検疫所などに「渡航先、予定日」と「母子手帳」を持参して健診を兼ねて相談に行きましょう。必要な予防接種はなるべく日本で済ませていくと良いでしょう。お子さんが病気ををお持ちの場合は、医師に診断書や使用していた薬や治療内容を英語で書いてもらい、同時に親として注意すべき点や必要な指導も受けておくようにしてください。また症状や病名などの必要なフレーズは、現地語もしくは英語で控えておくといでしょう。

また渡航前も渡航中も予防接種の記録は必ず「母子手帳」もしくは「予防接種の証明書」を書いてもらうようにしてください。また生後の身長・体重、頭囲計測、発達などの健診時の記録をキチンと記録しておきましょう。帰国後は、近隣の小児科に健診を兼ねて「母子手帳」などの治療や成長の記録を持参して受診しましょう。

留学先で生まれる予定のお子様がいる場合

留学先でも、必ず「母子手帳」をもらうようにしてください。国によっては日本語・現地語が併記した母子手帳がある場合が多くありますので、手に入れるようにしてください。なるべく日本語（もしくは英語）のできる医療スタッフがいる病院か日本人が良く利用する病院を選ぶと心強いです。

妊娠中の記録、生後の記録、予防接種内容（日付、ワクチン名、接種した部位）などは、「母子手帳」などにこまめに控えておいてください。病院を受診する際には必ず母子手帳を持参して記録してもらうようにすると良いでしょう。一時帰国や帰国の際には、「母子手帳」などに記載した治療や成長の記録等を持参して、小児科に健診を兼ねて受診されるようにしてください。予防接種は国によって接種する必要のあるワクチンが異なりますので、必ず現地の医療機関、もしくは日本の検疫所や保健所などに確認されることをお勧めします。

（月野木 ルミ）

海外の病院勤務経験のある医療スタッフが教える、留学生や旅行者に対する医療・安全に関する補足ポイント！

ハワイやアメリカ本土の病院や診療所での多く見られたケースを、ピックアップしてみました。「私に限ってそんなことがあるはずがない！！」と思わずに、以下の点に十分に注意しましょう。

1 滞在先の病院でセクシャル・ハラスメントを受けないために

米国では病院側がセクシャル・ハラスメントで訴えられないように対策として、患者と性別の異なる医師（例えば患者が女性であれば男性医師）が密室で二人になる時は、患者と同性のスタッフを一人同伴するか、密室にしない（ドアを開けたままにする、など）工夫がされています。もし、米国で受診しないといけないときは、このことが守られているか確認し、守られていなければ、「私と同性のスタッフを同伴させてください」とリクエストをする権利が患者側にありますので覚えておくとい良いでしょう。

2 滞在先での子供への投薬

滞在先で子供が突然発熱し、常備薬を持参していない場合、薬局で解熱剤を買って飲ませたりすることがあるかもしれません。そんなときは必ずアスピリンではなく、非ピリン系の消炎鎮痛剤（例えば、薬品名はAcetaminophen,商品名はTylenolという薬）を使用することをお勧めします。これは、もし子供がウイルス性の疾患で発熱している場合にアスピリンを投与することで、ライ症候群に罹患し後遺症が残ってしまう危険性があるからです。

注)アスピリンよりアセタミノフィンを選択することをお勧めしますが、副作用症状が絶対起こらないということではございませんので、お薬を服用する際はくれぐれもご注意ください。

3 旅先や留学先でのツベルクリン反応

日本では殆どの子供がBCG接種を受けています。そしてBCG接種を一回でも受けた人はツベルクリン反応が陽性となります。しかし、米国ではBCG接種を行わないことが基本なので、入学時、転校時、病院でのボランティア登録時、医療関係職就職時など、様々な場面でツベルクリン反応を受けるよう義務付けられています。ツベルクリン反応を受けて陽性と出た場合は、更に胸部のレントゲン検査を受け肺結核の陰影が認められないかどうか確認検査を強制されます。レントゲン上で明確な問題が無くても何度もツベルクリン反応が陽性とすることで抗結核剤を6ヶ月間内服するように勧められることもあります。これらの過程は、自分がBCG接種者であるということを説明しても避けられるものではありませんが、日米間のBCG接種に対する対応の違いにより、このような状況を余儀なくされることもある、ということを知っておくと現地での不安の軽減に役立つかと思えます。

4 レンタカーは狙われている

今や日本の免許証で車の運転が出来る海外リゾート地が増えてきていますが、レンタカーを借りている時、そのレンタカーについているナンバープレートや小さなステッカーなどで、周囲からはあなたの運転している車がレンタカーであるかどうか識別できることがあります。もしその車がレンタカーであると周囲にわかった場合、そのレンタカーは強盗などのターゲットにされる可能性があることを覚えておいてください。それは観光客の遊ぶための現金や、カメラ、ビデオなど高価なものを持っていると思われること。そして特に日本から来ている人は、「車にロックをかければ車内は安全である」と思いがちで貴重品を車に残して車から離れることが多いからです。レンタカーを借りて移動する時は、常に自分がレンタカーに乗っていることが周囲に知られているかもしれないこと、そしてそのことで自分達は他の車よりも強盗に狙われやすくなっていることに注意を払って行動してください。

5 サンゴのトゲが手足に刺さった場合

リゾート地の海で遊んでいるとき、日本の海ではあまりないようなサンゴのトゲが手足に刺さってしまった場合は、手で抜こうとせず、バケツや洗面器にぬるま湯とお酢（英語ではVinegar）をたっ

ぶりにれたものに患部を10分から15分以上つけてみてください。サンゴは手で抜こうとすると皮膚の外に出ている部分だけがちぎれて、残りの部分が皮膚内に残って取れなくなってしまいます。でもお酢入りのお湯につけることによって皮膚の表面が柔らかくなるので、多くの場合は自然にサンゴが抜けてくれる、または毛抜きなどで抜きやすくなります。

6 意外に多いマンゴアレルギ

最近では日本でもマンゴ入りのおやつなどが出回っていますが、海外旅行や留学で海外に行き生まれて初めてマンゴを食べるときは、もしかすると自分はマンゴアレルギがあるかもしれないことを念頭においてください。最初はごく少量だけ飲食し10 - 15分時間をかけて口の周囲が痒くなるか、ピリピリした感覚が起こらないことを確認してから、残りを飲食しましょう。良くある失敗は、自分がマンゴにアレルギがあることを知らずに、生まれて初めて海外でマンゴジュースを一気に沢山飲んで、アレルギ症状に苦しんで、せっかくの旅行中ずっとホテルで休まないといけなくなるケースです。

7 トイレでレイプはよくある話

海外旅行や留学に行く前に、まさか「自分がレイプされるかもしれない」と思っている人は少ないでしょう。しかし、残念なことに実際に観光地や学校のトイレなどでレイプの被害にあっている人は確実に存在するのです。ですから、「トイレは安全な場所ではないのだ」ということをまず認識する必要があると思います。

まず旅行先でトイレに行きたくなったらどのトイレに行くか選択します。比較的安全なトイレは 人の出入りが激しく 防犯カメラなどが設置されている、またはセキュリティ・ガードの警備員が近くを巡回している 大きな声を出したとき周囲の人に聞こえるような場所にある、などが挙げられます。

次にトイレに行くときは、できるだけ一人では行かないようにすることが大切です。お友達や家族がおトイレに行きたくない時でも、必ず2人以上でトイレに行って、自分が用を足す間待っていて貰うと良いでしょう。もしも同伴した人が男性であった場合は、男性は女性トイレには入れないので女子トイレのすぐ外で自分の声が聞こえる範囲で待っていて貰う必要があります。このとき同伴者の男性も同時に男子トイレに入ってしまうと、もし襲われたときに叫んでも男性には異常事態が伝わらないことがあります。

最後に、トイレの中に入ったら、まずトイレの全体を見回してドアが閉まっているトイレがないか確認します。もしドアが閉まっているトイレがあったら、軽く下を除いて誰かが入っているかチェックします。（米国のトイレではこのためドアの下が30センチくらい開いています。もし男性ものの靴などが見える、またはドアが閉まっているのに足が下から見えぬ場合（便器の上に乗って犯人が隠れている可能性がある場合）はすぐにトイレから出たほうが良いでしょう。また、例え不審な人が見当たらない場合でも、トイレを出るまでは安心せずに出るだけ速くトイレから出るように心がけると良いでしょう。

海外生活で様々な被害に合わないよう、「自分の身は自分で守る」という意識と危険な目に合うリスクはある程度予備知識で予防できるという「リスク軽減」の意識を持つておくことが大事だと思います。これらのアドバイスが、皆様の楽しい海外旅行や生涯の思い出に残る留学生活の実現に少しでもお役に立てたら嬉しく思います。（西田好江） 旅行者保険プロジェクトチーム（THEPT）