

4. 旅行中の健康管理

旅は気持ちを大きくしてしまい、つい羽目を外しがちです。次のことを気をつけ旅を楽しみ、帰宅後も元気で過ごして下さい。

1) **食べ過ぎに注意する**：温泉旅館で夜は10品の会席料理、朝はバイキング、そしてお昼は現地のB級グルメと食べてばかりで3泊もすると帰宅後ベルトの穴が1つきつくなってしまいます。体重で言えば2kg、カロリーで毎日3000カロリーずつオーバーです。対策としては、バスや車に乗っているだけの旅ではなく、できるだけ歩く旅にすること、バイキングでも普段と同じか少し多めにとどめておくこと、お昼はソバなどカロリーの低いものを食べることです。夜は難しいですが、ご飯(米)や余計なデザートを食べないことです。海外旅行も同様です。

2) **怪しいものには手を出さない**：旅行中

は気が大きくなり、現地の珍しいものを口にしてしまいます。衛生管理が行き届いた暮らしをしている我々は、現地の人々が食べても大丈夫な食べ物でもすぐお腹を壊してしまいます。大腸菌などに汚染された生水や果物、野菜その他で下痢してしまう人が後を絶ちません。

3) **薬を忘れず持っていく**：普段服用してる薬は忘れずに携行してください。ただ、袋ごと全部持ってゆくと、そのまま置き忘れる危険があるので、必要な分と少し予備を持っていけば十分です。

4) **旅行特有の状況に対応する**：ぜん息や狭心症など発作がでる可能性のある疾患をお持ちの方は発作止めを、旅行中に不眠や便秘、船酔いを起こす方はそれに対応できる薬をお持ち下さい。

編集後記

このGWは皇位継承にちなんでか、なか日も皆、祝日扱いになりました。山口内科は例年と同様ですが、多くの病院や診療所、休日急患診療所などではその間の対応をどうするのか混乱しました。病気が流行る時期ではないので、あまり不便はないと思いますが、従業員の福祉と社会的責任の狭間で経営者は悩んだのです。また、関連の業態の薬局や薬の卸し、検査センターその他も医療機関の成り行きを見ながらどうするのか決めなければならず、カレンダーが出まわる年末時点で政府がきちんと決めていなかったのは残念でした。食料品関連、介護関連など、生活に直結する部門はどこもそれなりに機能せざるを得ませんが、金融機関は基本カレンダーどおりでこの間は、日本だけお金の動きがとまるため、株価の暴落など事件が起こらなければと祈るばかりです。さて、今年は旅行関連は盛況で、航空券など運賃が暴騰し、切符が取りにくかったそうです。それだけ多くの日本人が旅に出るので、体調を崩される方も増えることでしょう。今回に限らず、旅で体調を崩して来院される人の話を聞くと、結構な確率で航空機に乗った後に崩れています。エコノミー症候群は命に関わる問題でマスコミにもよく取り上げられますが、ごくまれな疾患です。しかし、気圧の変化や時差ぼけなどは誰にでも誰にでも平等に起こり、しかも体調の悪い方ほど影響を受けます。万全の対策をして、旅を楽しんでいただければと思っています。



山口内科

(GW休みのお知らせ)

4/ 27 28 29 30 5/1 2 3 4 5 6 7

通常どおり ← 休み → 通常

4月は27日(土)までの診療となります。連休の後の診療は5月7日(月)から始まります。

〒247-0056

鎌倉市大船3-2-11

大船ターミナル201

(JR駅徒歩5分、大船行政センター前)

電話 0467-47-1312

<http://www.yamaguchi-naika.com>

すこやか生活

第20巻第10号

発行日平成31年3月25日

編集：山口 泰



目次:	ページ
旅行と健康	1
乗り物と体調不良	2
海外渡航と予防接種	3
様々な気圧の変化に対応する	3
旅行中の健康管理	4
編集後記	4



1. 旅行と健康

自分を含め、現代人は一生同じ場所で暮らす人はまれで、日常的に旅行に行ったり出張に出かけたり転居します。江戸時代と違って歩いて旅することはないので、様々な交通機関に乗り、普段の生活環境と異なる場所へ向かいます。普段乗り慣れている車でさえ、長時間乗ると疲労や体調不良の原因となり、飛行機や船も体調を崩す原因となります。また、普段の環境と異なる場所、気候も体の負担になるでしょう。そして、旅行先ではつい気が大きくなり、バスに乗っているだけなのに、ごちそう攻めにあって、帰ってきたら2kgも太ってしまったという方もよくおられます。また、食中毒の他、慣れない香辛料のため、お腹を壊される方もよくおられます。

元々病気のある方は、この負担自体が病気を悪化させたり、余病を併発させる場合もあります。旅行に先立って風邪薬が欲しいとおっしゃる方がいますが、まずは、自分の体に元々ある問題を確認し、旅行中に起こりえる合併症などに備えておきましょう。その上で、突発的に起こる病気への対

応を考えて下さい。

北米やヨーロッパなどの先進国へ行く場合は医療事情は概ね問題がありません。しかしアメリカは保険に入っていない場合の医療が日本の10倍ではきかない国です。盲腸で手術するだけでも1,000万円が飛んでしまう場合もありますので、旅行保険だけは入っておいた方が無難でしょう。発展途上国でも東南アジアの主要都市では概ね日本語がしゃべれる医師がいるので、ちょっとした病気は問題ないと考えられます。しかし、中東やアフリカ、南米などの特に田舎では、ほとんどまともな医療が期待できないどころか、黄熱病やマラリア、狂犬病など危険な感染症が待っていることもあります。これらの地域に行く場合は、必要な予防注射をしておいたり予防薬を持参しておかなければなりません。このような地域は特殊な旅行先なので、渡航外来(トラベルクリニック)などを設けている医療機関に相談し、準備しておきましょう。

2. 乗り物と体調不良

電車や自動車、飛行機や船など現在の旅に乗り物は欠かせません。乗り物で旅するときの注意点を整理しておきましょう。

電車：基本的にはバスや車ほど揺れず、乗り物酔いも少ないようです。新幹線、特に、トンネルの多い山陽新幹線などの路線では、高速で長いトンネルに列車が突入すると車両周囲の気圧が下がり、車内の気圧も急激に下がるので、耳が詰まって痛くなることがあり注意が必要です。

自動車・バス：多いのは乗り物酔いで動揺症と呼ばれています。これは、体のバランスを感知している前庭器官や三半規管が前後、左右、上下など過度に揺らされて、脳へ送る3次元情報が過剰になり、混乱することから起こります。混乱した脳は、自律神経、特に副交感神経が活発になりすぎ、頭痛、生あくびから始まり、吐き気や顔色が悪くなり、冷や汗、血圧の低下、唾液の分泌、倦怠感、おう吐などの症状がでます。また、一度これが起こると、残念な経験が記憶に残り、似たような機会にまた起こってしまいます。体調が悪いと出やすいので、旅行の前に過労は禁物です。また、ゆれの状況を内耳だけで処理すると神経が混乱し易いため、視覚情報も合わせて処理すると混乱を回避し易いようです。電車なら窓際の席、自動車なら前方がよく見える助手席がよいでしょう。また、運転すると自動的に視覚情報がたっぷり入るので酔いやすい人はできるだけ自分で運転して下さい。なお、トラベルミンは乗り物酔いの予防薬として有名ですが、これは副交感神経などの過剰興奮を抑える作用があるため、神経の混乱が回避され症状がでにくくなります。同様にブスコパンなどの抗コリン剤も効果的です。薬で眠気がでる場合は運転を避けてください。

船：釣り船やヨットなど比較的小型の船舶は、少しの波でも大きく揺れるので、酔いや

酔い人は、前もって酔い止めを飲んでおいた方がよいでしょう。また、食べ物をたたえた胃がどんぶらどんぶらと揺れると、吐き気やおう吐が誘発されるので、乗船前の食べ過ぎは禁物です。また、逆に空腹過ぎるのも酔う原因となります。過労や睡眠不足、二日酔いも船酔いを誘いますので、旅行前に頑張りすぎたり、旅行中ハイになるのもよくないようです。

飛行機：まれに気流の関係で旅客機が揺れ、動揺症になる場合がありますが、飛行機の揺れは船と違って恐ろしいので、緊張のためか思ったほど頻度は多くないようです。旅客機は1万メートル上空を時速900kmで飛行します。地上の気圧は1,010ヘクトパスカル(hpa)ですが、上空の気圧は260hpaと1/4程度です。この気圧では人は生きていけません。機内では圧を上げながら換気をするので、およそ760～800hpaと80%程度圧となっています。これは標高2000m～2500mに相当する気圧です。この低気圧は、酸素を取り込む余力のない呼吸器疾患の方や、取り込んだ酸素を全身に送れない心不全などの心疾患の方、貧血の方は酸欠に陥り苦しくなります。また、気圧の低下は、鼻や気道の粘膜を膨張させるので、鼻づまりから中耳炎や副鼻腔炎を誘発して頭痛や耳痛、発熱の原因となり、ぜん息発作も起こします。ずっと座って動かないと、足の静脈がうっ滞し血流低下から血栓(血の塊)を形成します。これが肺へ飛んで肺梗塞をおこすものを、**エコノミークラス症候群**と呼びます。肥満や妊娠、経口避妊薬など足の静脈のうっ滞を起こしやすい状態や、血栓を作りやすい方は要注意です。数時間のフライトでもできるだけ水分を十分に摂って、トイレへ通うなど脱水対策や足の運動が大切です。過度な飲酒は脱水を促すため、禁物です。

3. 海外渡航と予防接種

現地で流行っている感染症に自分がかからないためと、現地でほとんど発生していない感染症を持ち込まないために入国先から求められる予防接種が海外渡航にはあります。前者から見てみましょう。(生：生ワクチン、不：不活化ワクチン)

黄熱病(生)：アフリカや南米のジャングルでサルの間で流行しています。初感染時の死亡率は30～50%と致命的な感染症です。入国先で接種が義務づけられ、接種証明書がないと入国拒否されることもあります。証明書は接種後10日目から有効(予防効果が発現する)となるため、入国10日以上前に接種する必要があります。

狂犬病(不)：発症するとほぼ100%死亡します。日本では1950年代にほぼ撲滅されており、ワクチンは新たに開発されていません。暴露前に接種しておき、感染の危険がある咬み傷を負ったときは、再度感染後接種をするのが原則です。犬猫に咬まれただけでなく、そのひっかき傷や、吸血コウモリほか様々な動物が媒介しています。

A型肝炎、B型肝炎(不の仲間)：開発途上国を中心に衛生状態が悪い国に蔓延しているのがA型、血液、体液や性交感染するのがB型です。海外赴任など長期に滞在する場合

などは接種しておくことが勧められます。**四種混合**：(不、破傷風、ジフテリア、百日咳、ポリオ)現在、破傷風以外の単独ワクチンはありません。破傷風は日本でも土いじりをよくする方は接種しておいた方がよいワクチンです。ポリオはパキスタンやアフガニスタンで流行中で、現地へ行く人は1年以内に接種をしていないと出国時に他国へ持ち込む可能性があるため、出られないこともあり得ます。

以下は後者です。

麻疹、風疹、おたふく風邪、水痘(生)：基本的に子供の感染症という位置づけでしたが、日本ではワクチン接種が徹底されていなかった時代があり、若者や成人の発症も散見します。欧米の先進国ではほぼ撲滅されつつある感染症ですが、日本では散発的な流行が発生し、蔓延国と同様な扱いをされています。このため、欧米諸国のとくに高校や大学など若者と接する機会が多い場に短期でも留学する場合、海外赴任にお子さんが随行し現地学校に入学する際には、接種証明書が必要になり、接種を行わないと入学できません。母子手帳で確認し、必ず済ませておきましょう。

様々な気圧の変化に対応する

1) **高山病**：標高2500m以上の標高では、気圧の低下によって酸素濃度が薄まり、低酸素血症になります。頭痛、吐き気、食欲不振、不眠などの症状が出ます。人によっては2000m程度でも出るのに注意が必要です。ちなみに2500m程度とは、富士山の5～6合目、乗鞍の畳平、立山の室堂、中央アルプス駒ヶ岳の千畳敷あたりです。車や電車、ロープウェイなどの乗り物で簡単に行けるのに注意が必要です。海外ではヒマラヤ、南米のマチュピチュ、モンブランなどが該当します。ゆっくり慣らしていけば回避可能ですが、登る際にアセタゾラミド(利尿剤)やデキサメタゾン(ステロイド)を予防内服し、脳のむくみを取っておいた方がよい場合もあります。

2) **航空性中耳炎**：パイロットや客室乗務員、海外出張によく行く方など飛行機に乗る機会が多い方に時々見られます。中耳炎は鼓膜の奥に起る炎症ですが、病気の根本原因は鼻の粘膜の腫れです。耳と鼻腔をつなぐ空気抜き管(耳管)が、鼻側の粘膜の腫れで閉塞し、中耳側に炎症を起こし、頭痛、耳痛、発熱などを起こします。花粉症などのアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎で鼻の調子が悪い方は要注意です。普段からLT拮抗剤などで鼻の治療をするとともに、乗る直前に点鼻薬をさしたり、前日から少量のステロイドを内服するなど、鼻づまりを解消しておくことが大切です。