

海外出張者の健康管理・最新事情

日外協 海外健康・医療センターは5月21日、「第11回 海外健康・医療セミナー」を開催。海外出張者が万全の体調で最高のパフォーマンスを上げるために。



講師

東京医科大学病院 渡航者医療センター

客員教授 濱田 篤郎 氏

踏み込んだ対応を

海外出張者(ここでは「1カ月未満の海外派遣者」と定義)には、限られた期間で成果を出すことが求められる。単に海外で病気にならないだけでなく、最高のパフォーマンスを出せるようにしておかなければならない。

海外出張中に生じる主な健康問題は次の通り。

航空機内の疾患

高度1万メートルの機内の気圧は地上の80%、酸素濃度は地上より2割薄く、湿度は20%と標高2千メートルの砂漠並み。そのような環境でアルコールやコーヒーを過剰に摂取すると、脱水による血圧低下から失神を起こすことがある。「エコノミークラス症候群」(旅行者血栓症)は、長時間同じ姿勢で座っていると血のかたまりができやすくなって起こる。肺動脈に詰まる肺塞栓症は命に関わる。

時差ボケ

5時間以上の時差のある場所へ急速に移動すると、睡眠障害など身体リズムに不調が生じる。対策としては、搭乗した時点から時計を現地時間に変えておくこと。到着後は現地時間に合わせた生活リズムを心がける。

日本でも市販されている睡眠導入剤・メラトニン受容体アゴニスト(ロゼレム)が効果的である。

旅行者下痢症

途上国滞在中は頻度が大変高い。罹患者の

40%が旅行日程の変更を余儀なくされる。8割は細菌によるもの。氷は水道水から作られていることが多いので要注意。生の果物や野菜も加熱されていないので注意を。

止痢剤(下痢止め薬)を持参し、下痢をしたら服用することをお勧めする(高熱や血便時を除く)。抗菌薬も細菌には有効だが、耐性菌の出現を促すため、持参することは勧めない。

インフルエンザ/COVID-19

海外移動中は飛沫感染^{ひまつ}や接触感染の機会が多くなる。注意しなければならないのは混雑する空港。特に、保安検査所のトレーが病原体に汚染されていることが多いので、検査が終わったら必ず手をよく洗うこと。

慢性疾患が悪化

糖尿病で治療中の男性が出張先で意識障害を起こして病院へ。糖尿病性昏睡^{こんすい}と診断され入院したが、既往症のため海外旅行保険で費用はカバーされず、結局、会社が全額支払うことになった。経営面のリスク管理も必要になる。

過重労働

海外出張者の時間外労働時間の算出は困難な場合が多い。海外出張が頻回な従業員については、健康管理担当者が過重労働のチェックを行うなど、もう一步踏み込んだ対応が求められる。

事業者の安全配慮義務として

現状、企業での海外出張者の健康管理対策は、