

事例で考える！ 海外勤務者の健康管理～赴任前編

日外協 海外健康・医療センターは5月27日、「第21回 海外健康・医療セミナー」を開催。

海外赴任前の健康対策に必要な項目の事例を基に具体的な検討を行った。



講師

東京医科大学病院 渡航者医療センター 客員教授

日外協 海外健康・医療センター 顧問

濱田 篤郎 氏

海外勤務者の4つの健康リスク

健康問題のリスクは、4つ挙げられる。

健康リスク1：気候の変化

日本とは異なる気候の変化が、その地域に特有な病気などの健康問題を引き起こす要因となる。

ジャカルタのような高温多湿の地域では、皮膚病が多くなったり、食中毒にかかりやすくなる。北京のような乾燥した地域では、アレルギー性鼻炎を患ったり、上気道炎が長期化する。

健康リスク2：感染症

感染症対策の基本は予防接種。発展途上国に1カ月間滞在した場合、狂犬病を疑う動物に咬まれる頻度(0.4%)は、A型肝炎の感染頻度(0.04%)の10倍のリスクがあり要注意(図表1)。

図表1

感染経路	感染症	頻度 (毎月)
経口	旅行者下痢症	20～60%
	A型肝炎	0.04%
	腸チフス	0.03% (南アジア)
昆虫媒介	マラリア	0.2～3% (アフリカ)
	デング熱	1%
	ダニ脳炎	0.01% (中欧)
性行為 (医療行為)	B型肝炎	0.005%
	HIV 感染症	0.002%
動物	狂犬病疑い咬傷	0.4%
患者 (飛沫・空気)	インフルエンザ	1%
	ツ反陽転	0.4%

10倍の感染リスク

出所：Steffen et al. Journal of Travel Medicine 15：145-146, 2008

厚生労働省検疫所の海外感染症発生情報サイト「FORTH(フォース)」の資料(QRコード1)は、ワクチン情報を網羅している。

QRコード1



ただし、対象者の滞在期間の長短の他、年齢、既往歴、接種歴を見て判断しなければならない。

例えば、麻しん・風しんは20～50代が対象となる。

安全配慮義務とは、その地域にはどのようなワクチンが推奨されるかを正しく指導すること。会社の費用負担は別の視点となる。

健康リスク3：メンタルヘルスの障害

海外生活でメンタル面の障害を起こすと、現地で診療を受けることは難しい。筆者の調査では、海外派遣企業の半数以上が海外勤務者のメンタル問題を経験し、その多くが帰国させている。

海外でのメンタル不調は急速に進むこともあり、自殺や警察沙汰となる事態も。

対策は、①事前のセルフケア教育、②国内の健康管理部門や外部 EAP(Employee Assistance Program：従業員支援プログラム)に相談、③悪化する前に早めに帰国させること、など。

しかし赴任前のスクリーニング実施例は少なく、メンタルチェックなどで問題を見つけ出すのは容易ではない。

健康リスク4：生活習慣病

海外では食生活が変わり、既往の生活習慣病が悪化しやすい。肉食中心になり、揚げ物が増え、油も多くなる。東南アジアのしょうゆは魚醤であるため、尿酸が高くなり、痛風を発症しやすい。①和食を食べる習慣、②家の中でできる運動、③生活習慣病の既往者には定期的な受診を促す、などの教育が必要。

海外勤務者の健康管理対策

赴任前・赴任中・帰国後と、時期に応じた健