

海外インターンシップ 健康管理ハンドブック

Ver.2.1

2023年4月

ヒューマンウェアイノベーション博士課程プログラム
海外連携



以下の WEB ページに必ず目を通しておいてください。

厚生労働省検疫所 FORTH <http://www.forth.go.jp>

外務省 海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp>

【目次】

1. 出発までに準備すること	1
1.1. 現地の医療情報収集	1
1.2. 健康診断書	1
1.3. 継続治療している疾病	1
1.4. 歯科治療	1
1.5. 予防接種	2
1.6. 海外旅行傷害保険の加入	3
1.7. 携行医薬品の準備	3
2. 海外での医療機関	3
2.1. 医療システムの違い	3
2.2. 保険会社への連絡	4
2.3. 保険請求	4
3. 渡航中の健康管理	4
3.1. 気候に注意	4
3.2. 飲食物に注意	5
3.3. 野生動物に注意	5
3.4. 虫に注意	5
3.5. 精神衛生	5
3.6. トータルヘルスケアサービス	6
4. 帰国後の健康チェック	6
4.1. 空港到着時にすでに体調不良である場合	6
4.2. 自宅で体調不良となった場合	6
付録 1 : 旅行後診察用 医療機関受診前のチェックリスト	8

1. 出発までに準備すること

1.1. 現地の医療情報収集

国によって医療システムは違います。日本のように国民皆保険の国ばかりではありません。たとえ皆保険でも、公的保険に入っている場合と、プライベートの医療保険に入っている場合で、受けられるサービスに差があることも多いです。2.1.に具体例を記していますが、出発前に、書籍やWEBで渡航先の医療情報を収集してください。

また、渡航先で流行している感染症なども事前にチェックし、予防接種など、適切な対応をしてください。

○外務省 世界の医療事情

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

○厚生労働省検疫所

<http://www.forth.go.jp/index.html>

1.2. 健康診断書

海外で6か月以上の留学や就労する場合は、健康診断が義務づけられています。HWIPのインターンシップは原則3か月が最長ですが、健康診断書を研修先機関から求められたり、ビザ取得の際に必要なだったりすることがあります。

健康診断書は英語での表記が必要です。保健センターで毎年検診を受けている学生は、保健センターの窓口および自動証明書発行機で発行できます。定期検診を受けていない場合は、個人で医療機関に行って受け、英語の診断書を書いてもらうこととなりますが、費用は自己負担となります。大学での定期検診を必ず受けるようにしてください。

1.3. 継続治療している疾病

慢性疾患などで継続的に治療している場合、主治医に必ず英語の診断書を書いてもらい、渡航先に持参してください（必要に応じて指導教員にコピーを渡しておいてください）。

服用している薬についても、英語で処方箋を書いてもらってください。

また、加入する保険の種類についても注意が必要です（1.6参照）。

1.4. 歯科治療

海外旅行傷害保険では、歯科治療はカバーされていないことがほとんどです。歯の健康に不安のある場合は、必ず渡航前に検診を受け、必要なら治療を済ませてから渡航してください。

1.5. 予防接種

海外では、日本では見られない寄生虫・細菌・ウイルスによる感染症があります。一部の感染症に対しては、予防接種が有効です。なかには、黄熱予防接種のように、受けていないと入国できない国もあります。

そうでない場合、予防接種は任意です。プログラムでは、A型肝炎・破傷風・狂犬病・日本脳炎の予防接種については接種の必要性があれば、費用を負担できます。そのほかの予防接種は、原則、自己負担ですが、まずは事務局へご相談ください。

自己負担で予防接種を受ける場合も、事前に必ず、事務局にご連絡ください。

抗体がつくまでには接種後2～3週間程度かかります。また、予防接種の種類によっては、複数回の接種が必要なものもあります。渡航直前では間に合わないこともあります。インタースhip先を決めたら、すぐに確認をしてください。(マラリア流行国への渡航の場合には、予防薬の服用が推奨されています。)

【参考 URL】

①厚生労働省検疫所 海外渡航のためのワクチン

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

②予防接種が受けられる大阪の医療機関

A型肝炎・破傷風・日本脳炎は保健センターでも受けられます。(狂犬病は、ワクチン在庫があれば可能。)

予約が必要な場合が多いので、受診前に確認してください。

■ 関西空港検疫所

<https://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>

■ 大阪空港メディカルセンター

<http://www.toyonaka.osaka.med.or.jp/syoukai/kukou.html>

■ 大阪検疫所

<https://www.forth.go.jp/keneki/osaka/>

■ 神戸検疫所

<https://www.forth.go.jp/keneki/kobe/>

■ 大阪市立総合医療センター 感染症内科

<http://www.osakacity-hp.or.jp/ocgh/inv/int/center/>

■ 関西医科大学総合医療センター 海外渡航者医療センター

http://www.kmu.ac.jp/takii/visit/treatment/suport_section/overseas_airlines.html

■ 大阪労災病院 海外勤務健康プラザ大阪

<https://www.osakah.johas.go.jp/ohap-osaka>

- 梅田トラベルクリニック
<http://umedatc.com>
 - 瑠璃会 AY クリニック
http://www.ay-clinic.com/travel_clinic/
 - 大阪上本町わたなベクリニック
<http://www.uehonmachi.jp/travel.html>
- ③ 全国のトラベルクリニック検索サイト
<http://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>

1.6. 海外旅行傷害保険の加入

HWIP から支援を受けて渡航する場合、原則として、阪大が包括契約をしているジェイアイ傷害火災保険株式会社の海外旅行傷害保険（以下、Ji 保険）に加入します。補償内容については、2つの基本プランと、それに携行品補償や既往症補償のオプションをつけた合計6つのプランを用意しています。ただし、既往症補償のプランは最長31日までですので、既往症があり、1月以上のインターンシップを実施する学生は事務局にご相談ください。なお、既往症がある場合、既往症補償オプションの有無に関わらず、診断書等の提出を求められる場合がありますので、早めに事務局にご相談ください。

1.7. 携行医薬品の準備

医療機関で薬を継続的に服用している場合は、必ず英語の処方箋とともに持参してください。医師の処方による薬でなくても、飲み慣れた薬は必要です。特に、体格差のある欧米では、市販薬の説明書に記載されている処方では、投与量が多すぎることがあります。頭痛薬や腹痛薬、便秘薬などは持って行くといでしょう。

ただし、国によっては持ち込む薬が制限されていたり、申告が必要だったりすることもあります。書類不備の場合、税関で取り上げられることもあるので、事前に調べておいてください。市販薬の場合、未開封のものを持って行き、成分表示や処方を英語で記しておくことを勧めます。

2. 海外での医療機関

2.1. 医療システムの違い

海外の医療システムの主な違いを記します。

- ヨーロッパでは、ホームドクター制をとっている国が多いです。（普段はホームドクタ

一、つまり General Doctor に行き、そこで専門医を紹介してもらいます。)

- 予約が必要な場合が多い。
- 保険の種類や保険会社によって受診できる医療機関が違うこともあります。
- 通常は院外処方、薬局に処方箋を持って行って薬を購入します。
- 救急車は有料の場合が多いです。
- 救急車を呼ぶ前に医事相談ができる国もあります。医事相談の結果、救急車を呼ぶなり、勧められた専門医で診療を受けるなりします。

以下のサイトでは、さまざまな言語の間診票が掲載されており、病院で症状を伝える際に利用できます。

<http://www.kifjp.org/medical/>

2.2. 保険会社への連絡

HWIP での派遣の場合、長・短期にかかわらず、必ず海外旅行傷害保険に加入していただきます。原則として、Ji 保険になります。もし海外で具合が悪くなったら、まずは現地 Ji デスク (Ji 保険以外の場合はその連絡先) に連絡してください。キャッシュレスで受診できる病院を紹介してくれます (EAJ OSSMA ヘルプデスクでも医療機関を紹介してくれます)。

Ji 保険加入時に渡しているハンドブックにもキャッシュレスの病院が記されていますが、Ji デスクに連絡しないで受診すると料金を請求されることがあります。必ず、Ji デスクに連絡してから受診してください。

2.3. 保険請求

キャッシュレスで受診できる病院がない場合、立て替え払いとなります。日本で受診した場合の 3 倍はかかると考えてください。もちろん、それ以上になる場合もあります。

Ji 保険の請求手続きに関しては、現地 Ji デスクに相談してください。

3. 渡航中の健康管理

3.1. 気候に注意

健康状態には、気候が影響します。

熱帯地方では、いうまでもなく熱中症に注意が必要です。

ヨーロッパや北米の一部は、日本に比べて乾燥しています。のどが痛くなったりすることもあるので、のど飴を持っていくとよいでしょう。また、近年、温暖化の影響でヨーロッパでも夏の気温が 35℃を超えることがあります。南欧を除き、ヨーロッパでは冷房設備のないアパートが多いので、夏場の熱中症に注意してください。

3.2. 飲食物に注意

衛生状態のよくない国では、生水はもちろんのこと、氷、生野菜などの生ものの飲食は絶対に避けること。沸騰させた水の湯冷ましやボトル入りミネラルウォーターを飲み、十分に加熱調理した物を食べてください。

いわゆる西欧諸国では、水道水はそのまま飲めることが多いのですが、硬水であるため、軟便になりやすいです。ミネラルウォーター（軟水）を飲むのが無難でしょう。またスーパーで野菜・果物を買ったら、たとえ「洗浄済み」と記してあるパックでも、必ず洗ってください。

北米でも硬水の地域が多いので、体に合わない人はミネラルウォーターを購入しましょう。

3.3. 野生動物に注意

日本・英国・アイルランド・アイスランド・スウェーデン・ノルウェー・オーストラリア・ニュージーランド・フィジー・ハワイ・グアム以外の国や地域では、狂犬病が発生しています。狂犬病はイヌだけでなく、アライグマやキツネ、コウモリなどからも感染します。効果的な治療法はなく、ほぼ100%の患者が亡くなります。

狂犬病以外にも、鳥インフルエンザ（H5N1）、エキノコックス症など、動物から移る感染症はたくさんあります。むやみに野生動物に近づかないようにしてください。

3.4. 虫に注意

虫が媒介する感染症も多いです。熱帯地方では蚊が媒介するマラリアやデング熱が有名ですが、ヨーロッパの森でも春から秋にかけてダニ媒介脳炎が発生しています。野山に入るときには長袖・長ズボンなどを着用し、肌の露出を避けてください。また、虫除けを塗布することも忘れずに。

3.5. 精神衛生

海外での生活は、ライフスタイルや考え方の違いから多くのストレスを感じる場合があります。とにかく、

- ストレスをためない→発散法を見つける
- 悲観的にならない
- 狭い人間関係に閉じこもらない
- 相談する

ことが重要です。

特に、緯度の高い国で秋から冬を過ごす場合、太陽がほとんど出ず、一日中薄暗く寒い日々が続き、現地の人でも鬱病を発症することが多いです。ひとりで閉じこもらず、誰かに相談しましょう。

下記のサイトには、主要国のメンタルヘルス相談機関・窓口が掲載されています。

http://groupwith.info/htdocs/index.php?action=pages_view_main&page_id=23

相談できる人が近くにいなくても、こうした機関を利用することができます。また、Ji 保険の加入者には、次項のトータルヘルスケアサービスが付帯されていますので、利用してください。

3.6. トータルヘルスケアサービス

インターンシップの場合、Ji 保険加入時にトータルヘルスケアサービス（無料）に登録してもらいます。これは（株）保険同人社が行っているサービスで、月に 1 度健康伺いメールが配信されるほか、オンラインで健康チェックや電話での相談サービスを利用できます。メンタル面も含め、健康状態について不安なことを相談してください。

また、EAJ（OSSMA ヘルプデスク）でも、アドバイスをもらえます。

4. 帰国後の健康チェック

4.1. 空港到着時にすでに体調不良である場合

帰国後、発熱や下痢などの症状がある場合、感染症の疑いがあります。

空港に着いたときに体調不良を感じていたら、空港内の検疫所（健康相談室）に相談してください。必要に応じて医師が対応してくれます。

4.2. 自宅で体調不良となった場合

感染症の種類によって 2、3 日から数週間の潜伏期間があり、また近所のクリニックでは対応できないケースもあります。自宅で体調不良になった場合、むやみに医療機関に行かずに、まず検疫所に連絡してください。専門の医療機関に行ったほうがよいのか、通常の病院でかまわないのか、担当の医師が相談に乗ってくれます。その際、以下の内容を伝えること。

- ✓ 旅行日程
- ✓ 渡航先と宿泊先
- ✓ 旅行形態（ツアーなのか個人なのか）
- ✓ いつから、どんな症状があるのか
- ✓ 尿や皮膚の状態
- ✓ 旅行中の行動（どこで何をしたか、動物との接触、食べたもの、虫除け対策の有無）
- ✓ 現地での治療や薬服用の有無
- ✓ 渡航前の予防接種や持病など

※検疫所の連絡先

- 大阪検疫所 大阪市港区築港 4 丁目 10 番 3 号 (大阪港湾合同庁舎 5 階)
TEL 06-6571-3523
- 関空検疫所 泉南郡田尻町泉州空港中 1 番地 (C I Q 合同庁舎)
TEL 072-455-1283 FAX 072-455-1281
- 神戸検疫所 神戸市兵庫区遠矢浜町 1 番 1 号
TEL 078-672-9651 FAX 078-672-9660

また、以下の医療機関では帰国後の体調不良の診療を行っていただけますが、必ず連絡をしてから出向いてください。

- 大阪市立総合医療センター 感染症内科
<http://www.osakacity-hp.or.jp/ocgh/inv/int/center/>
- 関西医科大学総合医療センター
<https://www.kmu.ac.jp/takii/>

付録 1 : 旅行後診察用 医療機関受診前のチェックリスト

年 月 日

旅行先、旅行 期間	目的地 () 旅行期間 月 日 ~ 月 日 <input type="checkbox"/> 観光 <input type="checkbox"/> 商用 <input type="checkbox"/> 人道支援 <input type="checkbox"/> 友人／親戚の訪問 <input type="checkbox"/> その他
旅行目的	()
旅行の形態	<input type="checkbox"/> パッケージ <input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> その他
宿泊先の状況	() <input type="checkbox"/> 設備の整ったホテル <input type="checkbox"/> その他 ()

現在の体調

<input type="checkbox"/> 発熱がある	<input type="checkbox"/> 上がったり下がったり <input type="checkbox"/> ずっと高熱 (または微熱) のまま いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 下痢がある	<input type="checkbox"/> 水のように <input type="checkbox"/> 泥状 <input type="checkbox"/> 軟便 <input type="checkbox"/> 血便 <input type="checkbox"/> 1日に10回以上 <input type="checkbox"/> 1日に10回未満 いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 便秘がある	いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 腹痛がある	いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 白目が黄色い	いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 泌尿器の異常	<input type="checkbox"/> 排尿時に痛い <input type="checkbox"/> 尿道が痛む <input type="checkbox"/> 尿に血が混じっている <input type="checkbox"/> 尿に粘り いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> 皮膚の異常	<input type="checkbox"/> できものがある <input type="checkbox"/> 発疹がある <input type="checkbox"/> 水膨れがある <input type="checkbox"/> 化膿している いつごろからですか () 日前 月 日ごろから
<input type="checkbox"/> その他の異常	異常の内容 () いつごろからですか () 日前 月 日ごろから

旅行中の行動

現地での水、食事	<input type="checkbox"/> 生水を飲んだ <input type="checkbox"/> 湖や川の水を飲んだ <input type="checkbox"/> 氷入りの飲み物を飲んだ <input type="checkbox"/> 加熱していない食物を食べた (野菜・果物を含む) <input type="checkbox"/> 屋台の食品を食べた
虫さされ	<input type="checkbox"/> 蚊に刺された <input type="checkbox"/> ダニに咬まれた <input type="checkbox"/> 他の虫にさされた いつ ()
動物	<input type="checkbox"/> 動物に咬まれた 動物の種類 () <input type="checkbox"/> 動物に触った 動物の種類 () <input type="checkbox"/> 動物の近くにいった 動物の種類 ()
水あそび	<input type="checkbox"/> 湖や川の中に入った <input type="checkbox"/> 湖や川の中で泳いだ <input type="checkbox"/> 湖や川の水を触った <input type="checkbox"/> 湖や川でボート等を使って活動した

性行動	<input type="checkbox"/> 不特定対象の性行為があった <input type="checkbox"/> 特殊な性行為 ()
周囲の人	<input type="checkbox"/> 周囲に体調の悪い人がいた 病気の内容 ()
現地で治療	<input type="checkbox"/> マラリア治療 <input type="checkbox"/> 針の使用など地がでる処置 <input type="checkbox"/> その他 ()

(* 現地で受けた治療や使用した薬がわかれば、その控えを医療機関に持って行きましょう)

旅行前の予防接種

<input type="checkbox"/> 予防接種・ マラリア予防薬	<input type="checkbox"/> 黄熱 <input type="checkbox"/> 破傷風 <input type="checkbox"/> 麻しん <input type="checkbox"/> A型肝炎 <input type="checkbox"/> B型肝炎 <input type="checkbox"/> 狂犬病 <input type="checkbox"/> ポリオ <input type="checkbox"/> その他の予防接種 () <input type="checkbox"/> マラリア予防薬 ()
---	---

(* 予防接種記録があったら医療機関に持っていきましょう)