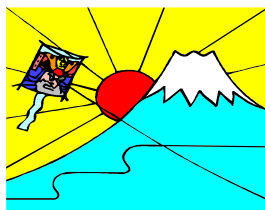


旅行と医学

夏休みを控え、旅行の計画をしている方は多いことでしょう。交通や旅館の手配、グルメ情報等々、楽しい準備が目白押しですが、医学的な準備も大事です。特に、持病のある方は、保険証（実物）と、お薬手帳（コピーも可）を持参しましょう。バッグを失くした時に備え、常備薬は2つに分けておく工夫も必要です。

この夏、世界遺産に登録された富士登山を計画している方も多いと思いますが、「高山病」対策が必要です。富士山に限らず、標高 2000m 以上の地域に行く場合は、旅行医学の専門医から、予防薬をもらっておくと安心です。日本渡航医学会のホームページで検索してください（<http://www.tramedjsth.jp/>）。ダイビングをする方の場合、潜水後 24 時間は飛行機には乗らないこと。また、たとえ車での移動でも、標高の高い場所の通過は避けましょう。これは、「減圧症」を起こす可能性があるからです。伊豆半島でダイビング後に、東名の足柄パーキングエリア辺りで減圧症を起こしたという話もあります。「エコノミークラス症候群」の名前をご存知の方は多いでしょう。しかし、長時間の飛行機搭乗だけでなく、大渋滞の車の中も注意が必要です。座ったままの姿勢を長く続けることによって、足の血管の中で血液が固まるのが原因なのです。水分を補給しながら、体（特に足）を動かし、血液の循環を良くすれば、予防できます。

海外旅行では、生水は基本的に飲まないこと、露店のカットフルーツは避けることなどが下痢症の対策ですが、更に大切なのは、ワクチン対策です。一部の国では狂犬病が大問題となっています。致死率の高い病気ですので、しっかりとワクチンを打って出かける必要があります。これら、海外における医療情報は検疫所のホームページ（<http://www.forth.go.jp/>）に国別情報などが詳しく紹介されていますので、是非参考にして、楽しい旅行をお楽しみください。



多摩東部地域産業保健センター 181-0014 東京都三鷹市野崎1-7-23 三鷹市医師会館内

電話番号:0422-47-2155 FAX 番号:0422-48-0982

電子 <http://www.mitaka.tokyo.med.or.jp/sanpo/index.html>

