

クリニック便り

4月の新年度には日系会社や日本人学校では人事異動のため、当地での駐在生活が始まったばかりの方々がいらっしゃると思います。日本と気候や生活様式が異なる当地フィリピンで健康を維持していくことが有意義なフィリピン生活の基盤となることはいうまでもありません。

私たちマニラ日本人会診療所では、こうした当地に居住する日本人の方々の健康に直接関わっていますので、来院される患者の皆様を通しての健康に関する情報をお知らせしてまいります。

1. 当地での感染症について

日本とは違い当地フィリピンではインフルエンザの流行が6月～9月頃になります。その予防の為、5月か6月頃にワクチンを接種する方も多くいます。（インフルエンザワクチンの効果は5～6ヶ月といわれているため、年末に日本へ一時帰国を予定している方は10、11月に日本での感染予防のため、再度ワクチン接種をする方が集中します。）

また、この時期にインフルエンザに似た症状のマイコプラズマ感染症も流行します。熱が下がっても咳が1～2週間（ひどい場合は4週間も）続きます。同じ呼吸器系の疾患なので、どちらなのかなかなか判断しにくいので、血液検査によって判定します。昨季には、この2つに同時感染、または、どちらかとコロナとの同時感染といったケースも検査によって分かりました。

(当診療所では、採血後 30 分～1 時間で検査結果が分かるので、すぐ処方が可能です)

さらには、亜熱帯性気候のフィリピンは気温が 1 年中高めなので、食物が原因となる腹痛・下痢症状も 1 年を通してみられます。特に、苦しいのが激しい下痢症状が長期間伴うアメーバ赤痢です。これも便検査により 15 分～20 分で判明します。

2. 生活習慣病の体調管理は？

当地への赴任や留学により、気候や食生活などの変化に伴って体調が知らず知らずに変調をきたしている方がいらっしゃいます。なかでも、フィリピン特有の食生活（油を多く使用して調理したもの、肉類主体で野菜などの摂取が不足する等）や気候（年間を通し気温・湿度が高くビールなど酒類、清涼飲料水の摂取量が増える等）により、血圧・脂質値・血糖値に異常を認める方もいらっしゃいます。そのような心配には、当診療所の『ヘルスチェック・パッケージ』を利用して、普段の健康管理をなさってみてはいかがでしょうか。

もちろん、年 1 回の健康診断でも体調の確認はできますが、すでに、何らかの慢性疾患で薬の継続服用が必要な場合は、日本で服用している薬剤名が記載してある処方箋やパッケージ現物を持参して受診していただければ、当地で使用されているものを処方できます。（ただし、汎用の薬剤以外の場合は、当地では扱っていないものもありますので、注意が必要です）

3. 日本人医師によるオンライン診療が 4 月からスタート

日本人会診療所開設の当初より日本からの派遣医師が当地フィリピンに居住する日本人の方々の健康維持に関わってまいりましたが、派遣元の財団の解散により、約 35 年間続いた日本人医師の派遣が昨年 2 月で終了となってしまいました。今でも電話やメールで日本人医師の診療についての問い合わせがあります。現在、診療所で日本人の患者の方々を診てくださっている現地医師も評判も良く信頼できる医師ですが、通訳を介さず直接医師の診察を希望される患者の方々も少なくありませんでした。

こうしたご要望に応えるべく以前、診療所で診察を担ってくださっていた吉田医師にオンライン形式で診察を行っていただけるようになりました。詳しくは、マニラ日本人会ホームページの診療所コーナーにてご確認ください。

4. 土曜日の診療が時間延長で再開

パンデミックの影響を受け休診していた土曜日の診療を 4 月のホーリーウィーク後 15 日から再開いたします。午前 8 時 30 分から正午 12 時の診療時間を、昼休憩を挟んで午後 3 時まで延長致します。

午前：8 時 30 分～12 時（受付 11 時 30 分終了）

午後：1 時～3 時（受付 2 時 30 分終了）

診療所のさまざまな情報は、マニラ日本人会の HP（ホームページ）からご覧いただけます。そちら診療所宛 E メールアドレスでお問い合わせなども受け付けておりますので、お気軽にご連絡ください。よろしく願いいたします。