

診療所だより 2025 年 1 月 第 1 号

新年あけましておめでとうございます。

今年からマニラ日本人会診療所では月 1 回診療所だよりをお送りしたいと思っております。

① 診療所での疾患動態

	10 月	11 月	12 月
風邪・発熱症状	55%	60%	58%
下痢・腹痛	11%	8%	9%
生活習慣病	6%	9%	8%
その他	28%	23%	25%

【コメント】

2024 年 12 月は患者数や疾患割合などから、比較的落ち着いた月でした。特定の疾病の流行などは診療所の受診患者には認められないかと思います。一方で例年のデータからは 1 月中旬以降にインフルエンザの流行を認めております。手洗いやうがいなど基本的な感染防御対策を実施するとともに、適切な休息や十分な睡眠など体調管理にもご留意ください。また、咳やくしゃみがある場合にはマスクの着用を、熱がある場合には自宅療養や早期の受診などをご検討ください。

② 日本人医師コラム

2024 年 10 月からマニラ日本人会診療所にて勤務を開始した青木と申します。今月から日本人医師コラムとして、マニラに在住している日本人医師からのコメント、ワンポイント情報などをお届けしたいと思います。

第一号の今回は私の自己紹介をさせていただきます。私は大学を卒業後、愛知県にて研修を開始し、総合病院、大学病院、地域中核病院、クリニック、訪問診療など様々な医療機関にて勤務をしてきました。多くの医療機関で経験を積むことで医療の奥深さや診療の厚みを感じ、成長につなげることが出来たと実感しております。専門は腎臓内科ですが医療者でない方々には馴染みのない診療科かと思われます。「肝腎要」と言われるように腎臓は非常に重要な臓器ですが、痛みなどの自覚症状が乏しいため沈黙の臓器と呼ばれることもあります。そのような腎臓病をもっている患者さんたちに対して、分かりやすい言葉で丁寧に説明を行うことで不安を解消し、二人三脚で前向きに治療を行って来ました。マニラにおいてはまだまだ新人で分からない点多々ありますが、在留邦人の方々の不安解消や健康増進の一助と慣れれば幸いです。是非お気軽に診療所までお問い合わせください。

1. 診療所での疾患動態

2025年1月は例年通りインフルエンザを中心に流行を認めております。むしろコロナ禍で行動抑制されていた年と比較すると患者数は大きく伸び、コロナ流行以前と同等レベルのインフルエンザ患者数を認めております。具体的には2024年12月のインフルエンザ受診者数と2025年1月の受診者数を比較すると4.3倍にまで増加しており、2月以降にも流行は拡大する可能性があります。

	11月	12月	1月
風・発熱	60%	58%	62%
下痢・腹痛	8%	9%	11%
生活習慣病	9%	8%	6%
その他	23%	25%	21%

2. 青木先生のコラム



プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

今月のコラムでは2022年に策定されたWHOのインフルエンザ治療ガイドライン（以降は本ガイドラインと略します）を紹介しながら日本での医療実態やインフルエンザ治療に関して記載していこうと思います。

本ガイドラインでは欧米のインフルエンザ治療に対する考え方を反映し、日本での治療実態とは異なる部分もあります。違いの一つとしては「リスクの無い健康人は治療の対象としない」があげられます。一方で、日本では早期受診が常識となっており、迅速診断された後に発熱期間を短縮し、軽症化をはかる目的で陽性と診断されたほぼすべての患者にインフルエンザ治療薬を投与することが実態となっております。そのため日本の治療実態は欧米と比べて異なりますが、2009年のインフルエンザパンデミック（大流行）では世界で最も少ない死亡者数を出しており世界中から日本のインフルエンザ診療に注目が集まりました。実際に日本流の診療実態には大きな可能性を秘めており、2019年には米国感染症学会なども早期受診が出来た場合にはリスクの無い健康人も治療対象とすることを推奨しております。皆様も症状が辛い場合など早期受診をご検討ください。

マニラでの在留邦人間でインフルエンザ流行はもう少し続きそうです。手洗いやうがいなど基本的な感染防御対策や体調管理に気を付けつつ、マニラの乾季を楽しんで過ごしていただければと思います。

1. 診療所での疾患動態

2025年2月は1月に認めていたインフルエンザなどの感染症の流行が落ち着いてきた様子です。今年はマニラではインフルエンザは大きな流行とはならず済んだのかもしれません。今後は気温が上昇する季節が到来しますし、マイコプラズマなどには注意が必要です。また当診療所や日本人間での大きな流行は確認できていないものの、フィリピン国内ではデング熱が大きな流行となっております。引き続き体調の変化には注意して過ごしましょう。

	12月	1月	2月
風・発熱	58%	62%	56%
下痢・腹痛	9%	11%	15%
生活習慣病	8%	6%	7%
その他	25%	21%	22%

2. 青木先生のコラム



先日 3/8 には日本人会主催の盆踊り大会が開催されました。今年も多くの来場者に変な賑わいを感じられました。一方で 3 月に盆踊り大会が開催されることに違和感を感じる方もいらっしゃるかもしれません。なぜなら、日本でお盆といえば 8/13-8/16 の 4 日間を示すことが多く、「盆踊り」のことは 8 月をイメージしやすいからではないでしょうか。しかし、大東京音頭を始めとする盆踊りの音楽や踊りを見ると、私は現在が夏後半である 8 月かのような「錯覚」に陥りました。

医学の領域で「錯覚」が治療に影響する効果がいくつかあります。そのうちの一つが「プラセボ効果」でしょう。プラセボとは本物の薬と見分けがつかないが有効成分が入っておらず、「偽薬(ぎやく)」と訳されることもあります。この偽薬を内服しても本来は何ら変化はないはずですが、検査値が改善したり、症状が消失することがあります。このメカニズムは解明できていない点が多いですが、「思い込み」による心理的要因や生理的反応が複合して起こると考えられています。2009 年の論文では 20-40% も影響があったとの報告もあります。「思い込み」が身体に影響を及ぼしてしまうとのことで、人間の体には非常に不思議な点が多いです。

3/19 に東京都内での積雪も記録されましたが、マニラはこれから本格的な夏が始まります。「思い込み」で自身の健康状態や精神状態が改善することはとても良いと思いますが、自分の健康状態を「過信」しすぎず、暑さ対策や熱中症対策を行いながらお過ごしください。

プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。
専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

1. 診療所での疾患動態

2025年3月は特定の感染症の流行は認めず、受診された患者数も落ち着いていました。日本では4月は年度初めにあたり多くの方がフィリピンへ赴任されてこられたり、帰国されたりしていることかと思われます。環境の変化は体調面にも悪影響が出る場合がありますので、無理をしすぎずお過ごしください。

	1月	2月	3月
風・発熱	62%	56%	48%
下痢・腹痛	11%	15%	15%
生活習慣病	6%	7%	9%
その他	21%	22%	28%

2. 青木先生のコラム



今月のコラムでは健康診断における日本と世界との違いについてお伝えします。

健康診断においては日本と欧米の違いは非常に大きいです。例えば、欧州では多くの国において、自覚症状が無い国民へ行政や雇用主が健康診断の機会を提供することは稀です。米国でも、個人主義の考え方が強く個人の健康管理は各人が行うべきとの風潮が見られます。一方、日本では雇用主による健康診断は義務化されております。また地方自治体よりがん検診が実施されたり、地方自治体による特定健康診査も実施されております。人間ドックを受ける方も多く健康保険組合が費用を補助していることもあります。

プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

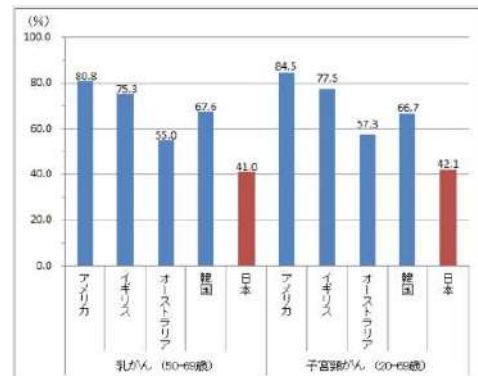
総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

健康診断の中身でも多くの違いがあります。例えば米国では健康診断としてのコレステロールの検査は5年ごとにしか実施しないなど、健康診断は受けれても高額を支払い自分で予約するか、医師から必要性を指摘されない限り、日本ほど充実した検査は受けられません。そのためか、がん検診を無料で受けれる場合などは非常に高い受診率があります。

来月のコラムでは、「健康診断の重要性」についてお伝えします。



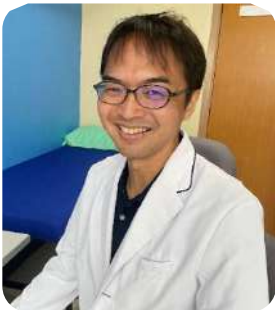
大阪国際がんセンターより引用

1. 診療所での疾患動態

2025 年 4 月も特定の感染症の流行は認めず、受診された患者数も落ち着いていました。フィリピンではすでに最も暑い時期に突入しており、まもなく雨季が到来すると予想されます。この時期にはマイコプラズマ感染症やデング熱感染症の流行を認めることがあるため、健康管理に気を付けてお過ごしください。

	2月	3月	4月
風・発熱	56%	48%	49%
下痢・腹痛	15%	15%	16%
生活習慣病	7%	9%	11%
その他	22%	28%	24%

2. 青木先生のコラム



プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。
専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。
総合内科専門医
腎臓内科専門医
臨床研修指導医

今月のコラムでは健康診断の重要性についてお伝えいたします。「健康診断における日本と世界の違い」に関しては 4 月のコラムをご覧ください。

健康診断は病気の早期発見、予防、そして自分の健康状態を知ること为目标に行われております。では健康診断のエビデンス（科学的な根拠）はどのようになっているのでしょうか？詳細は紙面の関係上割愛させていただきますが、健康診断自体のエビデンスとしては十分に確立されているとは言い切れません。そのためか「人間ドックに行かない方が健康のためになる」「健康診断は受けてはいけない」などといった記事や本も出版されております。しかし、私は健康診断を受けることが望ましいと考えます。健康診断を受けることで病気の早期発見が出来ることはありますし、医師もしくは保健師などとの面談を通して病気の予防も期待できます。特にマニラなどの海外にお住いの方は日本に在住時と比較しても医療機関を緊急受診することのストレスや医療費、受診に要する時間など緊急受診に対しては様々なリスクがあります。緊急受診を予防するためにも健康診断を受け、異常があった場合にはきちんと通院をすることが重要です。実際に健康診断には医療費を抑制できたとする報告（JOME2009）はありますが、異常が指摘されていたにもかかわらず受診をした患者さんが 35%程度だったとする複数の報告もあります。

きちんと健康診断を受け、異常が見られた際には受診をされるなどして健やかなフィリピン生活をお送りください。

1. 診療所での疾患動態

2025年5月の疾患動態は今までと比べて大きな変化はありませんでしたが、感染症では百日咳の流行が見られました。日本で大きな流行を見せており今後も警戒が必要かと思われます。下記のコラムで解説させていただいております。

	3月	4月	5月
風邪・発熱	48%	49%	42%
下痢・腹痛	15%	16%	19%
生活習慣病	9%	11%	7%
その他	28%	24%	32%

2. 青木先生のコラム



プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

皆さま、百日咳という感染症をご存じでしょうか？今年の春過ぎより百日咳の流行が日本各地で確認されており、当診療所でも先月には患者の増加が確認されております。日本国内では診断された患者は3000人を超えており、流行が報道されていた4月の時点よりさらに1.5倍ほどに患者数が増加しております。今月のコラムでは百日咳感染症に関して解説をしていきたいと思っております。

百日咳はコロナウィルスなどとは異なり、細菌による感染症です。成人においては一般的には軽症で、2-3か月程度の長い経過を経て症状は改善していきます。一方で乳幼児では非常に重篤化し、死亡することもあります。ワクチンが著効することが知られており、1950年代よりワクチン接種が普及しています。厚生労働省の2024年の報告では98.1%の乳児はワクチンを受けていますが、接種後年数が経過し免疫が減衰された患者さんで発病が見られております。治療に関しては抗菌薬が有効な場合が多く、無治療では3週間ほど続く排菌期間が抗菌薬を内服すると5日程度まで短縮されたとする報告もあります。

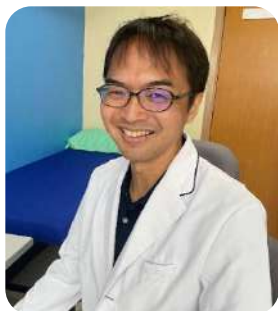
咳が続くなど呼吸器症状がある場合には早期の受診をご検討ください。またフィリピン人のドライバーやヘルパーを雇用されている会社やご家庭も多いかと思いますが、彼らが呼吸器症状を発症している場合にも休養や受診を推奨していただく事が感染予防の観点からは重要かと思っております。特に小さなお子様がいらっしゃる家庭においてはより一層注意していただき「手洗い」、「うがい」、「マスク」での予防対策をお願いいたします。

1. 診療所での疾患動態

2025年6月の疾患動態はマイコプラズマ感染症と百日咳の流行の継続があり、インフルエンザの患者さんも診られました。

	4月	5月	6月
風邪・発熱	49%	42%	48%
下痢・腹痛	16%	19%	18%
生活習慣病	11%	7%	9%
その他	24%	32%	25%

2. 青木先生のコラム



プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

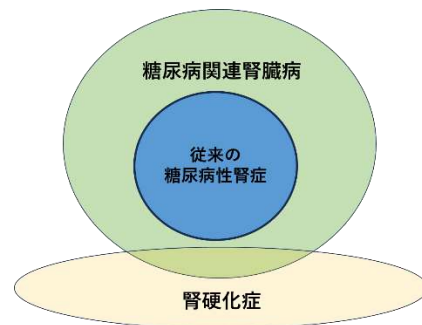
腎臓内科専門医

臨床研修指導医

初代 iPhone が発売されたのは 2007 年のことですが、2007 年の時点で 17 年後に超小型パソコンのようなスマートフォンを世界中の人々が保持し、その携帯電話でテレビ電話をしたり映画を見たりする時代が来るとは想像しにくかったと考えます。（2024 年のスマホ普及率は 87.7%）技術革新により現代に生きる我々は生活様式すら大きく変化しております。

医療界においても新薬開発はもちろん、病気の考え方そのものも大きく変わることもあります。例えば、糖尿病が悪化すると尿の異常が出たり、腎臓機能の低下をきたす糖尿病関連腎臓病という病気に進行することがあります。この病気は 2009 年、2014 年にそれまでの治療を一新する画期的な新薬が発売されました。それに伴って治療法も大きく変化しております。また病気そのものに対する考え方（疾患定義）も変わっており、なんと病気の名前も変わってしまいました。たった 10 年程度の間に糖尿病関連腎臓病に関しては千変万化しており、改めて医師には常に学び続ける謙虚な姿勢が必須だと痛感しております。

医療界含めて技術の進歩は著しく、皆さんが考えている病気に対する考えや常識は、最新の医学と照らし合わせると異なっている点があるかもしれません。「この病気は治らない」「あの病気はこういうものだ」などと決めつけることなく、持病をお持ちの方で定期的な受診をされていない方は是非一度医師に相談されてみることをお勧めいたします。



1. 診療所での疾患動態

2025 年 7 月の疾患動態です。マイコプラズマ感染症と百日咳は先月と変わらず流行の継続が認められました。一方でインフルエンザや COVID の流行に関しては落ち着いていました。

	5 月	6 月	7 月
風邪・発熱	42%	48%	40%
下痢・腹痛	19%	18%	15%
生活習慣病	7%	9%	12%
その他	32%	25%	33%

2. 青木先生のコラム



今月のコラムでは silent killer disease としても悪名高い高血圧の治療薬である「降圧薬」についてお伝えしたいと思います。

リンゴは一般的なイメージとしては赤く、甘酸っぱい味の果物だと思いますが、なんと日本だけでも 2000 もの品種が存在します。品種によって味や色合いも大きく異なり、推奨されている食べ方や使用用途も大きく異なります。高血圧症に対して使用される降圧薬も、一般の方からするとあまり大きな違いが無いように感じられるかもしれませんが、リンゴと同じように降圧薬にも多数の種類があり、それぞれ特徴や効果などに大きな違いがあります。それでは、日本では何種類の降圧薬の商品があると思われますか？

プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

降圧薬は大きく分けると 6 種（Ca 拮抗薬、ACE-I、ARB、利尿薬、 β 遮断薬、 α 遮断薬）に大別されますが、実際には上記以外にも 5 種類（抗レニン拮抗薬、MR 阻害薬、ARNI、カルペリチド、中枢作用性薬）程度はサブグループがあります。このように降圧薬は多数の種類がありますが、少なくとも日本国内だけで 1254 種類以上の降圧薬が存在しております。古い薬は 1960-1970 年代から登場しており、最新の薬としては 2021 年に高血圧の薬として新しく適応承認された薬もあります。降圧薬の日本国内の市場規模は少し古いデータですが 2009 年で 8977 億円とされており、現在は 1 兆円を超えている可能性もあります。（世界の市場規模は 2023 年 297 億米ドル）このようにリンゴよりは種類は少ないですが、多種多様な薬が使用されております。

来月のコラムでも引き続き高血圧の治療法についてお伝えいたします。

受診をする際には薬の形状（色や形）ではなく薬の名前を教えてください



1. 診療所での疾患動態

2025 年 8 月の疾患動態です。マイコプラズマ感染症と百日咳は先月と変わらず陽性者が多く、流行の継続を認めております。改めて感染対策を徹底するように心がけてください。

	6 月	7 月	8 月
風邪・発熱	48%	40%	40%
下痢・腹痛	18%	15%	14%
生活習慣病	9%	12%	8%
その他	25%	33%	38%

2. 青木先生のコラム



プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

今月のコラムでは **silent killer disease** としても悪名高い「高血圧」に関して治療法の観点からお伝えしたいと思います。

先月お伝えした通り、降圧薬は多種多様な薬剤が存在しますが、医師はどのように処方薬を選択するのでしょうか？ 医師は患者さんの生活状況や併存疾患、怖い病気（心臓や脳の病気）への発病リスクなどを踏まえ、患者さん個人個人に最適な治療をカスタマイズして処方していきます。しかし、治療の選択肢が多数あると言っても患者さんに内服してもらえなければ当然効果は期待できませんし、高血圧治療の最も重要な指標も患者さんが自分で測定する家庭血圧です。実際の研究でも 26.2%の患者さんが、きちんと内服が出来ていなかったと報告されています。（*Journal of Hypertension*2024）この研究では特に「男性の患者さん」、「一剤のみで治療されている患者さん」、「高齢者でない患者さん」などの方々ではきちんとした内服が出来ていなかった方が多かったとされております。

きちんと決められた内服を続けていくことはまさに「言うは易く行うは難し」です。しかし、せっかくカスタマイズされた最適な治療も、内服しなくては何の意味もありません。一日ずつ頑張ってください。

治療に際して疑問などがあれば、日本人会診療所の受診もご検討ください



1. 診療所での疾患動態

2025 年 9 月の疾患動態です。インフルエンザ A、マイコプラズマ、百日咳の大きな流行を認めております。8 月までは例年と比べても比較的大きな流行となっております。改めて感染対策を徹底するように心がけてください。

	7 月	8 月	9 月
風邪・発熱	40%	40%	60%
下痢・腹痛	15%	14%	9%
生活習慣病	12%	8%	6%
その他	33%	38%	25%

2. 青木先生のコラム

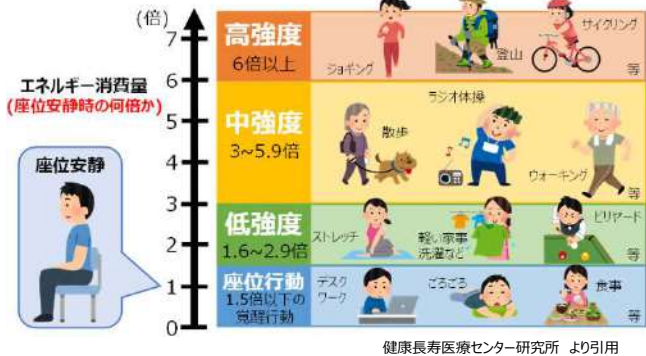


プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。
総合内科専門医
腎臓内科専門医
臨床研修指導医

今月のコラムではマニラに滞在の方が陥りやすい「運動不足」に関してお伝えいたします。いきなりですが、皆さま運動されていますか？日本とは環境が大きく異なるフィリピンでは運動習慣を保つことに苦戦されている方も多くいらっしゃいます。一方で体を動かすことで死亡リスクを 33%も減少することが出来たという報告（EJCPR vol15,p239-246,2008）もあるぐらいで、運動習慣は非常に重要です。では、どれぐらいの運動が必要とされているのでしょうか？WHO ガイドラインでは、年齢を問わず、少なくとも週に 150～300 分の中強度運動、または週に 75～150 分の高強度運動、あるいはそれらを組み合わせて実践することが推奨されています。具体的な運動方法は割愛しますが、三日坊主にならず継続して行っていけるとよいかと思われます。運動をすることで抑うつなどの精神症状も 25%リスクを下げられるとされており、精神的にもよい効果が期待できます。

最後にマニラにいらっしゃる方々に人気のスポーツであるゴルフに関して触れてみたいと思います。ゴルフは通常、中程度の強度の有酸素運動とされており、1 ラウンドあたり 663～1,954kcal と広い範囲に分布していると報告されています。これには、ゴルフ場のコースや気象条件、クラブの運搬手段など、ゴルフという競技に特異的なさまざまな要素が関与しているようです。運動習慣をもち、楽しく健康的なマニラ生活をお過ごしください。



1. 診療所での疾患動態

2025 年 10 月の疾患動態です。マイコプラズマや百日咳の患者がみられました。

	8 月	9 月	10 月
風邪・発熱	40%	60%	62%
下痢・腹痛	14%	9%	10%
生活習慣病	8%	6%	6%
その他	38%	25%	22%

2. 青木先生のコラム



今月のコラムでは皆さんへ報告させていただきたいことがあります。

私は 2024 年 10 月から当診療所で勤務をしておりましたが、今月 2025 年 11 月をもって退職することとなりました。退職に伴って私が記載する診療所だよりも本号が最終号となります。診療所だよりも以前は不定期に「まぶはい」に掲載している形でしたが、今年になって毎月の連載をさせていただきました。毎月連載することは大変な点もありましたが、皆さんへ多くの情報をお伝え出来たことを嬉しく思っております。

プロフィール

大学卒業後、愛知県にて医療に従事した。専門は腎臓病、生活習慣病、膠原病など。

総合内科専門医

腎臓内科専門医

臨床研修指導医

フィリピンでの生活は楽しく感じる場所も、そうでない場所も皆さんそれぞれの感想があると思っています。一方で健康を害してしまうと、すべての方が精神的な面でも経済的な面でも様々な点から生活は大変になってしまいます。日本でも大変にはなりますが、異国の地で病気にかかった場合には、さらに負担になることもあり得ます。アメリカの思想家であるラルフ・ワルド・エマーソンの「健康は第一の富である」と言っていました。健康を失っては人生を楽しむことは難しくなりますし、失った時に初めて健康の価値を自覚することも多いです。また突然失う可能性があるのも健康です。

どうか、皆様の健康を維持し、実りあるフィリピン生活をお送りください。