



こんにちは。

ジャパニーズ・ヘルプデスク（インド）の鈴木です。

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

2023年より、各海外拠点よりコラムのお届けということで、第1回目はインドからとなります。

1月に入り、日本もますます冷え込む日が続いているかと思えます。

インドは「暑い国」というイメージが強いかもしれませんが、私が常駐している北インドのデリーでは1月に一番冷え込む時期で、最低気温4℃にもなります。

今回はそんなインドの気候とそれぞれの季節で流行りやすい疾患と対策についてお話しさせていただきます。

地域にもよりますが、インドの季節は暑期（夏）、モンスーン期（梅雨）、乾期（冬）に分かれます。

デリーでは暑期は3月～6月、モンスーン期は7月～9月、乾期は10月～2月となり、季節ごとに流行りの疾患も違います。

暑期は最高気温が45℃を越えることもあり、熱中症や食中毒の症状が増えます。また、新年度4月から新規で赴任された駐在員の方などは新しい環境でのお仕事も忙しいため3か月ほどたったころに体調を崩される方も多くいらっしゃいます。

暑期はこまめな水分補給や、食中毒を避けるためにもしっかり火の通った食事を選ぶなど注意が必要となります。家の中でも35℃を越えることがあるので、食品は調味料などでも基本的に冷蔵庫での保管をします。また、体調管理としては環境に慣れるためにも休息をとりつつお仕事に打ち込まれることが大切です。



6月ある日の夕方6時ごろ

次に、モンスーン期ですがかなりの降水量となります。

文字通りバケツの水をひっくり返したような量の雨が降り、そうかと思えばパッとやんだりする降り方で、日本のようなしとしとした降り方はほとんどありません。

またモンスーン期といっても2か月くらいしか降りませんので、国もあまり道路の排水システムに投資しておらず、一度雨が降ると膝まで水がたまることもあります。そんなモンスーン期に流行る疾患がデング熱です。

デング熱の症状は発熱が主訴となり、頭痛、吐き気等の症状も出ることがあります。

治療としては解熱剤を使用した対症療法がほとんどになりますが、時には血小板が低下することもあり、血小板の値によっては入院や血小板輸血が必要となることがあります。

デングの予防としては、ワクチンがないため長袖を着る、虫よけスプレーを使用するなどといった蚊よけ対策が重要となります。インドの方は夏でも長袖を着ていることが多く、それもこういった蚊よけの対策や直射日光を避けるなど意味があるということがわかります。

因みにチェンナイでは雨季が明けると1月～2月頃がデング熱の流行る季節となります。

最後に乾期は、前述したように1月には気温が5°Cを下回ることも多く、またインドの家の作りが真夏の暑さ対策の為に大理石であることもあることから冬には底冷えします。この寒い季節に流行る疾患としては、一番多いのが大気汚染による上気道感染及び日本と同様インフルエンザです。大気汚染はディワリというお祭り（光のお祭り）と共にひどくなり、12月にはPM2.5が200から高いときで400前後となります。日本では35を超えると外出自粛になりますので、そこと比較しても凄い値です。



ガンジス川の朝日 雨季には水量が増えます

大気汚染による上気道感染の対策についてはPM2.5対応マスクの着用と、空気清浄機の設置が有効となります。一度大気汚染による上気道感染にかかると咳が長く続くことがあるので、日々の対策が大切になります。

インフルエンザはインドでもワクチンがあり、Influvac TetraというインフルエンザA、B型、H1N1、H3N1に有効とされる複合型のワクチンが推奨されています。ジャパニーズ・ヘルプデスクでは企業様へ訪問し、ワクチン集団接種もアレンジ可能です。



グルガオンでの大気汚染

インドでの生活を健康に過ごすためにもしっかりと季節ごとの対策が必要となります。

今回ご案内したのは北インドの季節特色であり、インドは東西南北広く各地域によって様々です。

南にあるバンガロールは高地であることから年中過ごしやすく、また同じく南のチェンナイは海沿いとなり年中暖かい（暑期は蒸し暑い）といったようにインド国内でも全く異なる気候となります。

また、気候も異なりますが、言語についても英語が公用語となるものの、東西南北で現地の言葉も全く違うため現地の方とのコミュニケーションが難しく感じられることが多いです。

ジャパニーズ・ヘルプデスクでは各地域で現地のインド人と日本人スタッフが常駐しておりますので、インド各地域での言語の壁も感じず、安心して医療を受けていただくことが可能です。

インドに駐在やご出張でお越しの際、医療でお困りのことがございましたらご連絡ください！



デリーJHD



グジャラートJHD



グルガオンJHD



チェンナイJHD



バンガロールJHD



ムンバイJHD

365日24時間、日本語で対応いたします。

【ご連絡先】

グルガオン：981 090 0685

デリー：981 847 1190

チェンナイ：887 035 0518

ニムラナ：987 039 2734

バンガロール：725 910 9670

ムンバイ：987 039 2731

アーメダバード：989 843 0589

シタプール：989 843 0589

では皆様、次回号はフィリピン、マニラからです。

次号もお楽しみに。

海を渡って頑張るあなたが安心して活躍できるように。

海外進出企業向け3in1医療サポート ヘルスケアプログラム

企業向けサービス

赴任者さまが海外の病院で治療を受けた場合
日本の健康保険の請求が可能です。

プレステージ・インターナショナル ヘルスケアプログラム

- 24時間日本語対応
- キャッシュレス受診
- 医療費請求サポート
- 緊急搬送サービス
- 医療相談

など充実!

詳しくはこちら