



皆さま、こんにちは。

今回のコラム配信は、世界遺産「アンコールワット」がありますカンボジア：シェムリアップより、ジャパニーズヘルプデスクの青砥が担当します。

日本は4月と言えば「新生活スタート」の時期であり、入園・入学・入社式など新しい門出を迎えた1ヵ月ですが、こちらカンボジアでも新年となる「クメール正月」を迎えました。

カンボジアのクメール正月はカンボジア人にとって最も大切な行事・祝日であり、国内外問わず遠方で暮らす家族が一斉に田舎に帰省し、日頃直接会えない家族・親族・ご近所さんと共に、飲めや歌えや踊れやと盛大に祝うイベントです。

首都：カンボジアから地方州に向けての帰省ラッシュが始まり、クメール正月期間は街中が閑散となる一方で、世界遺産の街：シェムリアップではクメール正月のイベントが、アンコールワット遺跡エリアやシェムリアップ川沿いで開催されるため、多くの方が訪れるため祝日期間は一気に人口数が高まります。

JHDデスクのある病院中庭に設置された正月飾り



シェムリアップ市内の川沿い橋の飾り付け
(2022年版)



シェムリアップ市内の川沿い橋の飾り付け
(2023年版)



人が集まり新年をお祝いするイベントに合わせてシェムリアップ市内も景観が鮮やかになり、公共の場では新年の飾りつけを目にする場も増えていきます。

またクメール正月期間はバイクや車により交通渋滞の他、あちらこちらで水鉄砲を装備したちびっ子や若者による水かけが始まり、嫌でも巻き込まれるため日本では考えられない騒がしいお正月となります。

カンボジアでのお正月が終わればやっと平日モードになりますが、まだまだ灼熱乾季がしばらく続き、気象予報も気温が40℃近くなることや体感温度が40℃を越える日も決して珍しくはないシーズンです。雨が降る雨季入りまでの期間は、「ビール(アルコール類)の飲み過ぎ」にぜひともご用心いただきたいです。

カンボジアでは国産の缶/瓶ビールが安価で購入でき、また都市部のスーパーでは輸入品として世界各国の多彩な種類のビールやアルコール飲料品が輸入販売されているため、お酒好きな方にとってはカンボジアにいながら、世界各国のビール/アルコール飲料品を楽しめる魅力があります。

シェムリアップ市内にあるスーパーのお酒コーナー。

国産/外国産の缶・瓶ビールがズラッと並び、お値段は高いですが日本産のビールもあります。

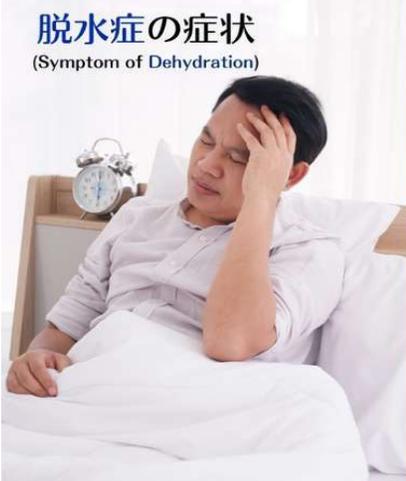
また別の陳列台には世界各国のワインやウイスキー、ブランデー、日本酒などバラエティー豊かな品揃え。

カンボジア産のビールは「飲みやすい」ということもあり、暑い季節には冷たいビールに手が伸びやすくなる方も多くなり、中には「水分補給はビールで大丈夫！」と考えがちの方もいらっしゃいますが、暑い季節にアルコールの飲み過ぎは悪影響になることをご存じでしょうか。

そもそも暑い気温により汗をかき、小まめに水分補給をしないと脱水症になることは有名な話ではありますが、アルコールには尿の量を調整するホルモン分泌を邪魔する作用があり、腎臓へ体内の水分を排出するよう働きかけます。これにより排尿回数が増えることで、脱水状態を促進させてしまうという逆効果の結果をまねくこととなります。



脱水症の症状
(Symptom of Dehydration)



- のどの渇き (Thirst)
- 体のだるさ (Fatigue / Tiredness)
- 頭痛 (Headache)
- 頭がクラクラする (Feeling Dizzy)
- 吐き気 (Nausea)
- 失神 (Fainting)

などがあります。

脱水状態に陥ると代表的な症状として、のどの渇き / 体のだるさ / 頭痛・頭がクラクラする(立ちくらみ)などがみられますが、脱水症状が重度になると「意識障害」や「急性腎不全」、「重度の低血圧」などに陥ることがあります。

特に基礎疾患の治療中であり、かかりつけ医師から「利尿薬」の処方を受けている方は、利尿薬による排尿促進+アルコール量の過剰摂取が原因となり、重度の脱水状態になりかねませんので、アルコール摂取量をご自身でしっかりとコントロールし、ビールを始めとするアルコール飲料を楽しまれて下さい。

またビール(アルコール)の飲み過ぎだけでなく、雨季入りするまでの暑い季節にカンボジアの世界遺産：アンコールワット遺跡観光をご予定の方は、発汗による脱水症の併発リスクが高いため、経口補水液(ペットボトルのポカリスエットやスポーツ飲料水)を必ずご準備し、小まめな水分補給と木陰での小休憩を忘れずに世界遺産観光をお楽しみ下さい。

万が一にも、カンボジア首都：プノンペン / 世界遺産の街：シェムリアップにて、予期せぬ体調不良やおケガなどに見舞われた場合でも、各都市には休み無し & 24時間体制の医療機関があり、弊社：ジャパニーズヘルプデスクを設置していますのでご安心下さい。

弊社：全デスクの日本語通訳 / 日本人通訳スタッフへの直通窓口は、デスク営業以外でも病院と同じく24時間体制で対応していますので、受診前にご不安がある / 病院内 - 診察時などの場面で日本語サポートをご希望されるなどの場合は、お気軽に担当拠点のスタッフへご相談・ご連絡下さいませ。



24時間体制の総合病院 **ロイヤルプノンペン病院**

救急診療—専門診療—医療搬送などの面において国内最大規模を誇る、バンコク病院系列の総合病院です。

弊社日本語通訳スタッフ(2名)が月交代制で院内のデスクに常駐&直通窓口は24時間体制で対応しています。



2022年にグランドオープン **インターケアメディカルセンター**

高層ビル：オリンピアシティ内にある、24時間診療+画像診断科に力を入れている病院です。

弊社日本語通訳スタッフ(2名)が月交代制で院内のデスクに常駐&直通窓口は24時間体制で対応しています。



24時間体制の総合病院 **ロイヤルアンコール国際病院**

ロイヤルプノンペン病院の姉妹病院である24時間体制+日系/外資保険のキャッシュレス受診が可能な総合病院です。

元病院スタッフという経歴がある、弊社日本人医療通訳常駐+直通窓口は24時間体制で対応しています。



◆ プノンペンの窓口

病院情報の配信ページ [f](#) ジャパニーズヘルプデスク：プノンペン

【日本語通訳スタッフの直通窓口】



タウリン
☎ 078 880 331
☎ 070880331



バン
☎ 087 444 245
☎ 087444245

◆ シェムリアップの窓口

病院情報の配信ページ [f](#) ジャパニーズヘルプデスク：シェムリアップ

【日本人通訳の直通窓口】



青砥
☎ 070 880 112
☎ jhd-rah2020

[🇰🇲](#) カンボジア

JHD ジャパニーズヘルプデスク
日本語相談窓口

お電話 or LINEでの日本語窓口は
全デスク24時間対応

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。

- 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!

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

[詳しくはこちら](#)