

バンコクで暮らしてみても考える 健康に過ごすコツ

サミティヴェート病院スクムビット

南 宏尚

日本の小児医療との違い

わたしは大阪の高槻病院に所属する小児科医で、この4月からサミティヴェート病院に向向してきています。

日本ではウルトラマラソンやトライアスロンが趣味でしたが、バンコクで暮らしていると、暑い気候と極寒の冷房で自律神経の調子が悪くなり、道路事情と大気汚染によって運動の機会が減少し、高カロリー・スパイシーな料理と外食機会の増加で栄養が偏り、言葉が通じない状況や職場コミュニケーションからのストレスにも悩まされます。

これらはすべて生活習慣病やうつにつながる要因で、日本で暮らすよりもこれらの要因は強くなりがちです。単身赴任ですと、食生活が乱れやすいですし、家族で滞在の場合は、仕事をされているご本人の問題だけでなく、帯同家族のメンタルヘルスにも注意が必要になります。

いずれにしても、家族や仲間との語らいや、何かを一緒に楽しむ

時間の確保に努めることが大事なのではないかなと感じています。

こちらに来てから、日本の小児医療との違いや注意点をよく尋ねられます。まず、わかりやすいところからですと予防接種制度でしょう。

日本は欧米と比較すると予防接種に消極的で、Hibや肺炎球菌ワクチンの導入が遅れたため多数のお子さん苦しみました。現在でもおたふくかぜとロタウイルスが自費のままですし、子宮頸がんワクチンの勧奨も再開されていません。タイでは日本よりさらに公費接種が少なく、Hib、肺炎球菌、水痘が自費、日本脳炎は不活化ではなく生ワクチンという違いがあります。その他のワクチンは日本と同等と考えてよいですし互換性もあります。

日本人がタイで接種する場合、全部自費になります。接種が遅れると予防可能だった重大な病気にかかる可能性が高くなります。うまく帰国機会があればその時に、そうでないならタイでできるだけ早く接種するほうが良いで

しょう。さらに、A型肝炎、おたふくかぜ、狂犬病、チフスも長期滞在されるのであれば必要です。

予防接種の打ち方は、世界で日本だけが腕に皮下注射を行っています。国際標準は太ももに筋肉注射で、そのほうが痛くなくて、同時にたくさん接種できます。

もう一つ日本との違いは、割とすぐに入院になり、薬もよく使われる傾向がある印象です。これについてはこちらの医師とも話したのですが、「やさしさ」から来ていることが分かってきました。日本だとかぜならかぜ、胃腸炎なら胃腸炎と割り切り、よほど状態が悪化しない限り現状維持、なにかあったらまた来てくださいなのですが、こちらの先生は、もしかしたら脱水で急変するかもしれないとか、それこそ検査値でも一つ一つを気にして、何か見逃している重大な病気がないかと心配しておられます。そのため、ついその心配している病名を口に出したりして、親御さんはえっ!とびっくりする場面を何度か見聞きました。また、日本であまり見ないチフ



【写真1】 ジャパニーズ・メディカル・チーム

スなどの重症になりやすい細菌感染症が多いために抗生物質は躊躇せずに使います。それと関連してこちらでかかりやすい病気はなんといっても下痢症です。成人、小児にかかわらず驚くほど多くの方がこれで入院しています。大多数が不衛生（そうとは見えないことも多いですが）な食品を介して、細菌、ウイルス、寄生虫、毒素を体内に入れてしまっています。

日本では意識されない病気としては、蚊が媒介するデング熱、チクングニア熱、ジカ熱、犬などの哺乳類に咬まれると危ない狂犬病があります。飼犬であっても日本と違って予防接種を受けているとは限らないので安心できません。蚊を避けるためには、肌の露出を避ける、忌避剤（10%ディートまたは5%イカリジン）を数時

間毎にスプレーする以外にありません。忌避剤の小児への安全性はどちらも高いと考えられます。

ほかに日本の10倍患者数が多い結核、季節を問わず流行するインフルエンザ、RSウイルスにも注意が必要です。最後の三つは呼吸器感染症ですが、呼吸器の問題と言えど何と言つてもPM2.5です。大気の状態は世界中でAir Quality Indexという指標で

モニターされ、日本では70以上を健康被害を危惧するラインとしています。バンコクでは雨季の現在50〜60前後が多いですが、乾季に入ると一気に100を超えて200近くになることもあります。お子さんや持病のある人は外出を避けたり、マスク装着が必要ですが、PM2.5に有効なN95マスクは息苦しく感じるので今から慣れておいたほうが良いかもしれません。

医療従事者の日タイ比較

そもそもタイの医療は日本と比較すると何が違うのか、そしてどのくらいのレベルなのかをお話ししたいと思います。まず、日本の

医師数の6割が病院勤務で、ほとんどの病院に研修医がいます。教育は徒弟制度ですので、古い因習が残りがすいという問題があります。保険制度や厚生労働省の制約も相まって、国際標準から見るとガラパゴス化している分野が多く、先進的な医療を導入したくてもできないというジレンマも抱



ず、そのため日本の平均的な医師よりかなりレベルが高いです。そして病院には先進医療も導入されていますが、反面、医師同士の連携や多職種へのリス・ペクトが薄く、チーム医療が成立しにくいという問題を抱えています。

サミティヴェートでは、以前から日本式の医療と銘打ってサービスを展開しています。日本人が求めているサービスとの間にずれがあったり、説明に丁寧さや気遣いが感じられず、更に通訳を介する場合に説明のニュアンスが変わるなどして、信頼関係の構築が難しくなっていることがあります。わたしともう1人の医師、2人の看護師を合

えています。ただ、他の職種ともチームを組んだり、定期的にカンファレンス等を行っているため、医師個人の意向だけで診療が進むことはあまりありません。

一方、タイの特徴は、開業医がほとんどいなくて、研修医は大病院か国立病院にのみ配属されているため、サミティヴェートをはじめとする私立病院では、専門が決まった中堅以上の医師しかお

これらを実現するためにはチーム力が必要であり、タイではまだ一般的ではない患者さん自身と多職種が連携して問題解決を図るチームを作り上げる必要があります(図2)。

その道のりはウルトラマラソンのように果てしなく、この一歩に何の意味があるのかと感じることもありますが、道々の応援をいただきながら、止まらず前に進み続けなければやがてゴールに辿り着くと信じて走り続けたいと思います。

「南宏尚」(社会医療法人愛仁会高槻病院)小児科医・新生児科医。愛仁会常務理事。高槻病院小児周産期系統括部長。サミティヴェート病院に日本式医療サービスを伝えるため駐在中。プライベートでは体力の限界に挑戦する様々なスポーツを楽しむアウトドア派。



【日本人会】

AEDの使い方講習会

日時：7月2日(火)

場所：スクムビット別館

午前と午後、計3回の開催に25名の方が参加し、AED(自動体外式除細動器 Automated External Defibrillator)の使用方法、CPR(心肺蘇生法)を1時間にわたり学びました。



活動報告

同好会、サークル、その他
日本人会の活動を写真で紹介

【運動部】

第43回ソフトボール大会

日時：7月28日(日) 場所：Ratwinit Bangkaeo School

ソフトボール大会の様子がタイのスポーツ雑誌にて紹介されました！ Main Stand URL:mainstand.co.th



【文化部】歌謡コーラス

20周年記念コンサート

日時：7月13日(土)

場所：Bangkok Art and Culture Centre (BACC)

たくさんの方のご協力により無事コンサートを開催することができました。今回のコンサートには島田会長をはじめ約150名のお客様にご来場いただきました。ありがとうございました。募金額23,000バーツは(財)アジア車いす交流センタータイランド(WAFCAT)を通じ、タイの障がい者自立支援活動に役立てられます。



【日本人会】

レインボー幼稚園の
皆さんから寄付金の授与

日時：8月6日(火)

場所：日本人会本館

レインボー幼稚園の園児10名と引率の先生方が日本人会本館へご来館くださり、チャリティー基金へ現金の寄付をいただきました。

すごい
熱気！

【企画推進部】

おりも政夫氏ミニコンサート

日時：8月2日(金) 場所：日本人会本館

日本人会が一日限りのコンサート会場に！フォーリーブスのおりも政夫さんと、おりもさんの長女でタレント・女優のおりもりおさんをお迎えしてミニコンサートを開催し、約40名が参加しました。



カノム・インタニン

つるりとした口当りの緑色のおだんごに、ココナッツミルクのシロップをたっぷり注いでいただくカノム・インタニン。絶滅危惧種のようなタイ菓子の一つですが、最近相次いで二つの店で見つけました。

おだんごの主材料はタピオカ粉。粉にパンダンの葉（バイ・トゥーイ）の絞り汁を加え

て、火にかけて煉っていきます。最初はさらさらしていますが、根気よくかきまぜているうちにもったりして緑色が濃くなり、そのうちに透明感が。その頃合いを見計らって火から下し、スプーンですくって形を整えながら、冷たい水に落とします。小さなマリモのような翡翠色の粒が指先から生まれ、水を

張ったボールにふわりと落ちていく様は見ていて飽きることがありません。

作り方を見せてくださったタイ菓子の老舗ワンダムロン（Wan-Damrong）の三代目オーナーの話では、火加減と水加減に技を要し、職人の経験と技量がものをいうお菓子だそうです。

もう一つの店はパンダンの葉を使ったタイ菓子の専門店ヨックソットーカノムタイ・バイトゥーイ（Yok Sot Thai - Bai Tooi）の商品案内によると、タピオカ粉は昔、シンガポールからの輸入品だったために高価で、それゆえ庶民には高嶺の花のお菓子だったそうです。

菓子名の「インタニン」は樹木の名称で、和名はオオバナサルスベリ。血糖値を下げるお茶・痩せるお茶として知られているバナバ（葉をお茶にする）のことですが、それがなぜお菓子の名前になったのでしょうか。老舗菓子店に尋ねても、専門家が教える料理番組を見返しても由来は分からずじまい。そこでペツブリ通りに行ってみることにしました。インタニンは街路樹として植えることの多い樹木で、ペツブリ通りにもインタニン並木があるのです。花はほとんど咲いていませんでしたが、ほんの少し残っていた明るい紫色の花房に、緑色の玉のような蕾を発見。また、いくつかの木には丸い緑色の実（種）がっていました。名前の由来は蕾か実か、はたまた別にあるのか、出口のない悩ましい問題です。



インタニン (Lagerstroemia speciosa (L.) Pers.) の実と花

連載 60

タイの
お菓子は
二度
おいしい



カノム・インタニン ขนมอินทนิล

キッズルーム

● 歯科衛生士さんによる歯みがきレッスン

歯科衛生士さんによる歯みがきレッスンを開催しました。お子様の歯のチェックや歯のケア方法について学びました。皆様和気あいあいとした雰囲気で見学交換されていました。………… 7月26日(金)



● パパと遊ぼう！…………

協賛企業TOMY(Thailand)のご協力をいただき、プラレールを部屋いっぱい広げて遊びました。子どもたちと一緒に、パパもママも夢中で遊ぶことができました。

………… 7月20日(土)

投稿/佐藤真紀



● ひよこのへや…………

今回は今までで一番多くの親子が集まってくれました。足形をとったり手遊びしたり最後はみんなでデリバリー弁当ランチ。9月からは時間を変更して10時30分～12時までになります。

………… 7月26日(金)

投稿/井上 愛



● あやめ先生と遊ぼう！…………

元保育士スタッフが加入して初開催のイベントでしたが、2カ月～3歳までのお子さんが沢山集まってくれて賑やかなイベントとなりました。………… 8月9日(金)

投稿/井上 愛



すくすく会が DACOで News! 紹介されました。

～タイでの子育てを助け合う母コミュニティに迫る～「すくすく白書」としてすくすく会が情報誌DACOの2019年7月号で特集されました!!



すくすく会の成り立ちや各ミーティングの紹介、スタッフのインタビュー記事、すくすく会会員へのアンケート集計結果、キッズルームについてや、すくすくだより読みドコロなどが取り上げられていて「とにかくすごい!」と紹介されています。DACOのホームページでバックナンバーを閲覧できます。

出産準備教室の 「母親教室」「両親学級」

日程など詳細についてはホームページをご覧ください
<https://syussanmeeting.wixsite.com/syussanbkk>

すくすく会のホームページ

詳細・お申し込みはこちらから
<https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukai>

すくすく会 通信 Vol.18

出産準備教室

■両親学級

サミティベート病院にて8月の両親学級を開催しました。真剣に沐浴実習に取り組むパパたちの姿が印象的でした。

.....8月18日(日)

出産準備教室では、母親体験談・父親体験談をお話して下さる方を募集しています。お問い合わせは: syussan.meeting@gmail.com



おっぱいミーティング

妊婦さんには授乳についての講義を、産後のママさんには育児についての様々な悩みや疑問を、スタッフの体験談を交え座談会形式で行っています。基本的に、毎月第3火曜日に、サミティベート病院で開催しています。



楽しく講義聞いてます♪ ぜひ、いらしてください♡

■今後の予定

10月15日(火)

11月19日(火)

12月17日(火)



わんぱくミーティング

■今後の予定

▶10月15日(火)

わんぱく合同ミーティング

▶11月12日(火)

わんぱく合同ミーティング
バムルンラード病院ヒロシ先生
によるアレルギー座談会(予定)

▶11月14日(木)

離乳食ミーティング

※ 要予約 (11月1日~12日に
ホームページより)

▶11月20日(水)

さくらんぼミーティング
サミティベート病院6階

▶12月4日(水)

クリスマス会

すくすくだより編集部

■主婦ライター募集!

すくすくだより編集部では、一緒にすくすくだよりを作ってくれる仲間を募集しています! 「バンコクすくすく会」はバンコク日本人会の活動の一環として、バンコクでの出産・子育てのサポートをすべく主婦ボランティアによって運営されています。すくすく会員にお届けする情報誌『すくすくだより』を作るために編集部員は新しいことに色々挑戦し、情報収集をしています。来タイ1週間! 妊婦さん! 子どもがまだ1ヵ月! などどんな方でも大歓迎です。ぜひ一度見学に来てください。スタッフ特典として、すくすく会年会費免除の他に慰労会もありますよ!

■次号のお知らせ

10月号(No. 210)は「子連れ旅行記2019」。タイ国内、国外に実際に旅行に行ったスタッフの旅行記のほか、子連れ旅行で役に立ったグッズや子連れでもおススメの旅行先を紹介! 12月号(No. 211)は「本帰国したOGに聞いてみよう(仮)」。いつかは終わる駐在生活。本帰国が近づいたら準備し

ておくべきこと、本帰国後の生活などについてのアンケートを大発表! 子育てコーチングでお馴染みのひろっしゅコーチこと、山崎洋実さんのコラムも好評連載中です!



Look

■編集部遊びに来ませんか

12月6日(金)はおしゃべりサロン「テーマ:未定」、11月1日(金)、20日(水)は編集会議です。いずれも日本人会別館で9:30から。興味を持たれた方はsukusukudayori@yahoo.co.jp、またはFacebookの「すくすくだより編集部」までメッセージをお願いします。おしゃべりサロンの参加申し込みは <https://sukusukubkk.wixsite.com/sukusukukai/zadan-kai>



8月2日(金)に、おしゃべりサロン「テーマ:美容大国タイ! みんな何してる?」を行いました。ゲストの方もご参加くださり、盛り上がりました! おしゃべりサロンや編集会議ではママのお茶菓子やお子さんのおもちゃを用意しています! ぜひ遊びに来てくださいね!



タイ国日本人会 ゴルフ部 第712回月例会成績

日時 2019年8月18日(日) 場所 ラムルッカC.C.

参加人数名 44名 (Aクラス24名 Bクラス15名 査定1名 体験4名)

Aクラス (平均スコア 87.4)

順位	名前	OUT	IN	GRS	HC	NET	新HC
1	伊藤 弘章	38	39	77	7	70	祝6
2	大西 敏	42	40	82	11	71	リーチ
3	田中 孝志	43	42	85	12	73	
4	大井 磨一	41	42	83	10	73	
5	河底 紀孝	43	43	86	12	74	

Bクラス (平均スコア 98.7)

順位	名前	OUT	IN	GRS	HC	NET	新HC
1	小川 徹也	48	47	95	25	70	祝24
2	小幡 正純	48	41	89	14	75	
3	堀口 兵晴	48	47	95	20	75	
4	原 勉	46	47	93	18	75	
5	河野 豊	44	45	89	14	75	

査定ラウンド8月度は1名でした。

名前	OUT	IN	GRS	提出平均 GRS	提出推定 HC	新HC	新クラス
山本 勝美	48	52	100	89.7	14-16	16	B

- 「ゴルフのルールを覚えたい」「競技ゴルフを楽しみたい」 ゴルフ部月例会で体験ラウンドに参加してみませんか！
ご興味のある方はメールまたはお電話でお申し込みください。 golfyoyaku@hotmail.com 062-709-0792 迄
- 2015年7月例会よりハンデによるクラス分けが変更になりました。ハンデ1-2まで→Aクラス ハンデ1-3以上→Bクラス
- 月例会 ゴルフ部は、毎月第3日曜日にラムルッカC.Cにて競技会を行っております。
A・B各クラスの優勝者にはSrixonSports(Thailand)Co.Ltd.様よりボール1ダースを、
また、日本食レストラン 和食「庵寺」様より1,000パーツ分のお食事券をご提供いただいております。
ゴルフ部への入部は随時受け付けております。入部ご希望の方はゴルフ部のホームページをご覧ください。
- 月例会終了後、成績発表及び入賞者の表彰式を行っております。ぜひご参加ください。



編集人 富永 康行
 発行人 タイ国日本人会
 印刷・製本 YAMAGATA(Thailand)Co., Ltd.
 発行所 Japanese Association in Thailand
 1stFL. Sathorn Thani Bldg. II
 92/2 North Sathorn Rd., Bangkok
 10500 Thailand
 Tel. 0-2236-1201
 Fax. 0-2236-1131
 E-mail : info@jat.or.th
 www.jat.or.th
 編集協力 Plant Planet Co., Ltd.
 レイアウト OT Promotion Co., Ltd.

〈非売品〉
 落丁・乱丁の場合、事務局にてお取替えします。
 禁 無断転載

【編集後記】

本クルンテープ誌は1968年に創刊され、今回で620号目になります。創刊当時、タイでは日本語の活字印刷が難しく、初代編集長（諸説あり）の森川純行（日本郵船）さんは編集委員の方々と手書きで原稿を作成して、日本で印刷関係の仕事を携わった経験のある山本みどりさんの協力を得て、ペンの書き文字で版下を作成して印刷してました。日本人会の活動内容を会員へ伝え、在タイ邦人の交流・生活をサポートするようなメディアは当時まだなく、本誌の定期発行は会員のみなさんに大変喜ばれたそうです。

それから50年以上を経て、タイでの生活に必要な情報はインターネットやフリー情報誌で手軽に入手できるようになり、本誌の役割も変わってきました。

日本人会の日々の活動や、会員の方々の生活をサポートする情報はHP、LINE、Facebookなどで随時配信し、毎月発行してきたクルンテープ誌はお手元に残る媒体として今後は季刊発行していきます。

これからもご愛読いただければ幸いです。

令和元年 編集委員会

SECOND HAND STORE

Tokyo **JOE**
N.Y. TOKYO BKK

売れるものは何でも買わせていただきます。



買取
รับซื้อ

持込み大歓迎!
出張買取喜んで!!
もちろん査定無料です。

- Brand name items
- Fashion items
- Furniture
- Home Electronics
- Table ware, Toy, etc.

日本語でお気軽にお問い合わせ下さい♪

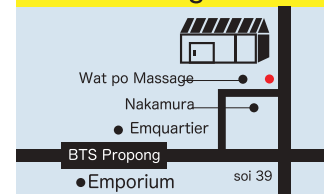
出張買取に関するお問い合わせ、ご予約

080-239-7222 または 083-615-6333

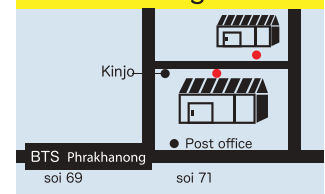
持ち込み買取、ブランド品、時計、貴金属に関するお問い合わせ

092-251-0944 または 083-615-6333

PhromPhong Branch



Phrakanong Branch



Open Every Day
10:00 - 20:00

