

中欧研修に参加して ～海外渡航・滞在者に向けた衛生・ 医療事情～

城西国際大学 看護学部
3年 廣野 帆波

私にとって初めての中欧。すべての出来事が初めてで新鮮であった。

この研修は城西大学と城西国際大学の合同研修のため、様々な学部生と交流することができた。一人一人専門分野があり、様々な視点からの考え方を知った。さらに、現地の学生との交流も多く、より一層の学びを深めることができた。同時に、私は看護学生としての知識を深めるため、さらに勉強に励まなければと刺激を受けた。

そこで、訪れた国の海外渡航・滞在者に向けた衛生・医療事情について調べてみようと思う。

①オーストリア共和国 ウィーン

オーストリアはヨーロッパ大陸のほぼ中央にある内陸国で、面積は北海道とほぼ同じ、緯度は北海道よりも北に位置する。人口は約 880 万（2017 年）。気候は冬季は日照時間が短く、平均最低気温が氷点下、夏期は日照時間が長く平均気温 20 度前後である。夏は極端に日照時間が長いので睡眠時間が短くなり、とかく疲れやすく、逆に冬は極端に日照時間が短くなり寒く暗いため抑うつ状態になりがちである。環境に自分の生活を上手に適応させることが大切だ。衛生状況は良好で、水道水はそのまま飲用できる。

自転車専用道路が整備されているが、自転車と歩行者や自動車との接触・衝突事故が少くない。専用道路で自転車は結構なスピードを出している。自転車と歩行者との交差点では自転車が優先だ。そのため、交通事故に注意を有する。



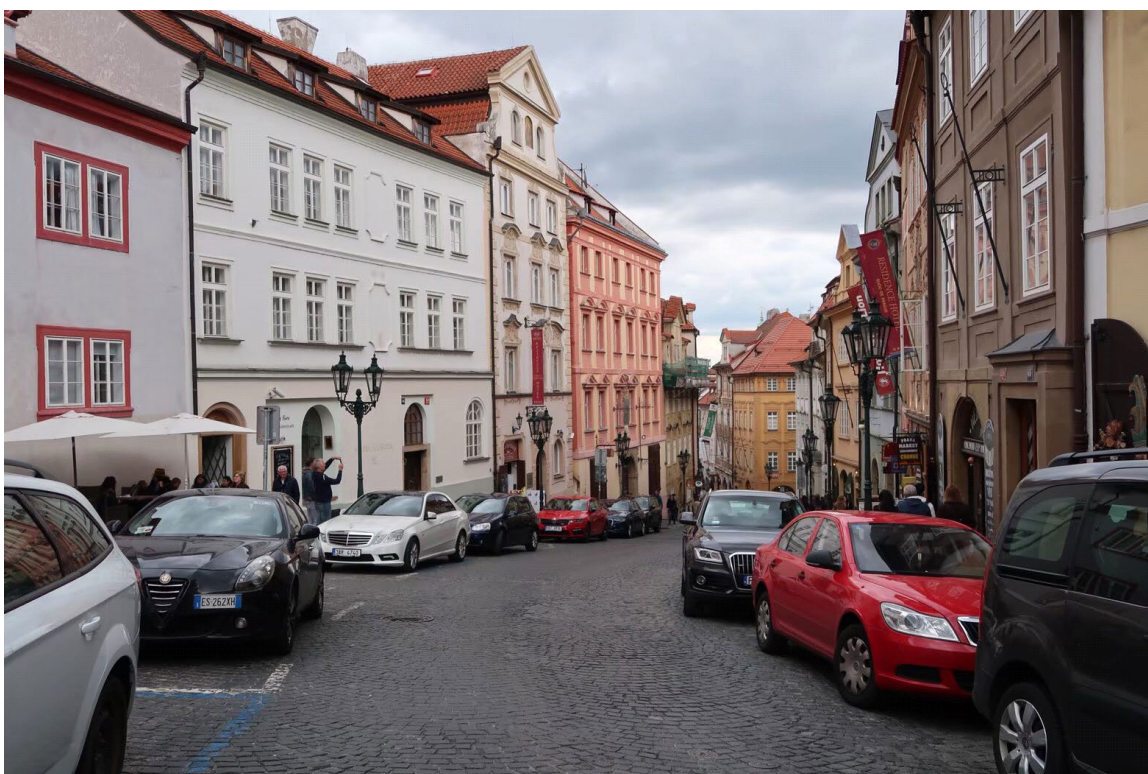
医療事情も良好でどの診療科も特に問題なく受診できる。医師は英語を話す。他の医療従事者ではドイツ語が必要な場合がある。薬局では、医師の処方箋がなくても買える薬が多くある。営業時間外にも当番の薬局で薬を購入することが可能だ。

滞在許可を持つ外国人でも国民健康保険に加入することができるが、保険料は収入によって違い、利用できるまでに半年ほどかかる。その他に私的保険もあるが、一時滞在者がこれらの保険に加入することはまれだ。医療費は非常に高額なため、海外旅行傷害保険等に必ず加入すべきである。

②チェコ共和国 プラハ

内陸国で1年の半分は寒冷期で10月から4月の平均気温は10度以下である。夏は、日差しは強いが平均気温は20度ほどで湿度も少なく過ごしやすい気候だ。しかし、近年の温暖化で夏の最高気温は上がる傾向にある。冬季には寒さが厳しく12月から3月にかけては、街は雪で覆われる。外出の際には防寒性の高いコート、帽子、マフラー、手袋、滑り止めの有る底の厚い靴等の防寒具が必要だ。また道路が凍結し滑り易いため、注意が必要である。プラハの街中は石畳の道路が多く、特に冬季は凍結し滑り易いため転倒による怪我も要注意だ。日本と比べて空気が乾燥しており、風邪やインフルエンザ

など上気道感染症にかかりやすい。予防策として、外出から戻った際は手洗いとうがいを励行するとよい。空気の乾燥は皮膚にも大敵だ。入浴後にクリームやローションで保湿するなどスキンケアを心がけることをお勧めする。特に冬季の室内は暖房が入ると、かなり乾燥するため加湿器の使用も有効である。チェコ料理は、味が濃くボリュームがある（塩分過多、カロリー大）ため、生活習慣病を予防するためにも、バランスの良い食事を心掛けてほしい。



病院の衛生環境，医療水準，設備等は，一般的な診療を受ける分には一応問題はないレベルだ。公立病院の場合，院内の案内板等に英語の併記が無く，医師以外に英語が通じない場合が多いので受診に際しては，ある程度チェコ語が出来ないと苦勞する。チェコ語に自信のない方は通訳の出来る方に，同行してもらった方が安心である。料金は高くなるが，外国人を対象とした私立のクリニックを利用することも出来る。英語で受け付けができ，必要であれば日本語通訳の手配も可能なため安心だ。

高度に専門的な治療が必要な場合は，西ヨーロッパや日本への移送を要する事も有る。移送には高額な費用がかかるため，海外旅行傷害保険などで十分に医療費用をカバーすべきである。

③スロバキア共和国（ブラチスラバ）

スロバキアは欧州中央に位置する内陸国で、冬季の平均気温は零度前後、夏季の平均気温は20度前後である。日照時間が長い夏は睡眠不足で疲れやすく、逆に日照時間が短い冬は暗くて寒いこともあって抑うつ状態になりがちである。環境に自分の生活を上手に適応させることが大切だ。また、日中でも天候や気温の変化が激しいため、雨具の携帯や衣服の着脱をこまめにするなどの留意をしてほしい。水道水は飲用できるが、場所によっては水道管が錆びていて鉄分や鉛成分が多く含まれている可能性がある。チェコと同じように、石畳の道路が多いため、転倒に注意である。

医療施設は一応整っており、ある程度の水準に達している。しかし、英語が通じにくいいため、病院のシステムやサービスは余り合理的ではない。受診に長時間待たされることもある。

医療費は外国人については実費払いで、西欧諸国に比べると費用は安い。別途手数料を求める私立病院もある。薬局の数は多く、在庫も十分にあり、処方箋無しで購入できる薬も少なくない。



④ハンガリー

夏は湿気が少なく比較的過ごしやすいが、時に35℃を超える日もあるため、熱中症に注意だ。一方、冬の寒さは厳しく、十分な防寒対策が必要である。水道水は硬水であるため日本人は一過性の下痢を起こしやすく、市販のミネラル水の飲水をお薦めする。ハンガリーでも、石畳の道路があった。



ハンガリーの医療水準は欧州地域の平均にほぼ達していると判断されますが、周辺の医療先進国と同等の医療が受けられるとは限らない。特に国公立病院を受診する場合、医師の多くは英語を理解するが、看護師や受付職員との意思の疎通に戸惑うことがあり得る。私立クリニックには英語が通じ、また日本語通訳者が勤務しているクリニックもある。これらの私立クリニックは、基本的に外来専門であるため、特別な場合を除き入院治療は行えないが、専門医療機関受診の手配等を行う。また万が一、国外への緊急搬送が必要になった場合にも搬送手配が可能である。

海外旅行傷害保険の契約内容によっては、キャッシュレスサービスが利用できる場合もある。当地滞在時には必ず保険に加入し、病院受診前に保険会社に提携病院を確認すると良い。

以上が、訪れた国の海外渡航・滞在者に向けた衛生・医療事情である。参考になったら幸いだ。とにかく身体に気を付けて楽しんでほしい。体調管理こそ、研修を楽しむ秘訣だと思う。

私が肌で感じたことは、国境だ。今回の研修では、4か国を訪れた。いずれも車での移動であった。私は、海外を訪れたことはあったが、一回に複数の国を訪れたのは初めてだった。そのため、国を超える際、パスポートが必要なのではないかと考えていた。しかし、実際には簡単に国境を超えることができた。島国である日本では信じられない体験となった。国境について深く考えたことはなかったが、今回の研修で、国が隣接していることでの利点や問題点、特徴などについて興味がわいた。また、歴史についても学びたいと感じた。





次に感じたことは、訪れた国での飲酒率が高いことだ。特にチェコは、国別一人当たりビール消費量が23年連続で1位である。なぜビールの消費量が多いのか、また飲酒率が高いことによる健康問題の特徴があるのか今後追求してみたい。ただ、今回訪れたのは、首都がメインであったため、一概には言えないと感じた。そして、自分が日本について十分な知識を持っていないとも痛感した。まずは、日本人として日本の文化や歴史などを学びなおしたい。その後、世界に目を向け、自分の地図を更新していきたいと感じた。

もし、看護学部で研修に参加する方がいるのであれば、学校を訪れた際に、保健室を見てほしい。私は、養護教諭の資格も目指しているため、日本の保健室との違いがあるのかとても気になった。そして、ぜひ、感想を教えてほしい。それだけが、心残りだ。
(苦笑い)

最後に、引率して下さった3名の先生方、現地の先生方や学生、共に過ごした10名のメンバーのおかげで、楽しく無事に研修を終えることができた。そして、研修に参加させてくれた家族、応援して下さった先生方、支えてくれた友達への感謝の気持ちを忘れずに、これを機に、一層の精進を重ね、恩返ししていきたい。

○引用・参考文献

外務省 (2018). 世界の医療事情.

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>, 2019年8月29日

キリンビール (2016). 2015年世界主要国のビール消費量.

https://www.kirin.co.jp/company/news/2016/1221_01.html, 2019年5月31日