

メキシコの医療事情

2023年10月

在メキシコ日本国大使館

医務官 山下弘明

メキシコの自然環境

- 標高：首都は2,240m。飛行機内（標高2,000～2,500m）とほぼ同じ環境。酸素飽和度は平地よりも若干低下。高地障害などの症状。だれでもほぼ高地順応する。
- 気候：雨季5～10月、乾季11～4月頃。特に乾季は花粉症または大気汚染などによるアレルギー性鼻炎症状多い。内陸でほぼ年中、一日の気温差、寒暖差が大きい。風邪を引きやすい環境で、体調管理が重要。

メキシコの病院、医療状況

- 医療水準は先進国と比べてほぼ遜色なし。
- 公立病院は基本的に無料だが、外国人はほぼ私立病院を利用。
- 私立は自由診療で概して医療費は高額。
- 予約診療よりも救急受診時に高額になりやすい。
- キャッシュレスよりも一時立て替え払いが一般的。
- 日系人医師がおり、日本語受診可能なところもある。
- 病院へのあしは、可能な限り自家用車やUberなどが早くて無難。

メキシコでの医療費の実際(事例)

- 体調不良にてCDMX某院救急受診。血液検査、胸部X線、酸素投与、点滴など数時間の治療。費用総額約30,000墨ペソ。
- 米国某地在住邦人の橈骨骨折。米国では手術費用など総額62,000米ドルと言われ、来墨してCDMX某院にて手術。費用総額約15,000米ドル。
- CDMX某院専門科予約受診。医師診察料1,500墨ペソ+薬代。
- 地方都市某院専門科予約受診。医師診察料700墨ペソ。
- 地方都市某院救急受診。エコーなど含め計2,000墨ペソ。

医薬品の入手、メキシコへの持ち込み等

- 町中の至る所に薬局あり。医師がいる薬局もある。一部向精神薬や抗生物質等を除き、処方箋なしで買える薬も多い。医薬品の一般名（または商品名）のスペイン語（または英語）がわかれば購入は容易になる。
- 税関での医薬品の持ち込みは、本来の容器のまま。大量の場合、英語またはスペイン語の診断書等の証明書類の携行が望ましい。向精神薬の持ち込みは、証明書類が不可欠。

かかりやすい、かかりうる病気や怪我など

- 風邪(上気道感染症。COVID-19含む。)
- 胃腸炎(消化管感染症)
- 蚊の媒介による感染症(デング熱など。)
- サソリ刺傷
- 高地障害(頭痛、睡眠障害、消化器症状、倦怠感など。)
- 交通事故

メキシコにおける健康管理

- 持病や生活習慣病の管理
- 風邪や胃腸炎対策
- 予防接種
- 環境対策(高地障害、紫外線、大気汚染など)

持病や生活習慣病の管理

- 代表疾患は、高血圧症、糖尿病など。
- 要すれば薬の服用継続。
- 毎日の食事(栄養、カロリー等)の注意や運動、体操などの実践。
- 肥満は現代病のはじまり。体重など要自己管理。
- 特に持病がなくとも、定期的な健康診断や人間ドック受診による自己管理。

風邪や胃腸炎対策（免疫力の維持）

- 免疫力が低下する要因は、心身の疲労、自律神経の乱れ、寒さ、低体温状態、低栄養状態など。
- 世界中どこでも最も多い疾患は風邪と胃腸炎（嘔吐や下痢）。病原体の侵入による罹患もだが、自分の免疫力低下による罹患のほうが多い印象。
- ゆえに、基本的な感染予防（手洗い等）に加えて、病原体に打ち勝てる免疫力の維持が大事。
- 治療は自身の治癒力（免疫力）によるところが大きく、場合にもよるが、必ずしも薬は必須とは限らない。

水や食事における注意（衛生対策）

- 水（飲用、調理用など）はボトル水の利用が一般的。
- 水の調理用、歯磨き用、食器洗い用などの使い分けの基準は人それぞれ。
- 屋台は大丈夫か？
- 刺身は大丈夫か？
- 生野菜はどの程度洗うか？
- 生卵は？サルモネラ菌。
- 多くの細菌類は胃液でほぼ死ぬ。
- いざとなったら駆虫薬などもあり。
- 食文化なども尊重、考慮して自己責任で。

予防接種

- 長期生活ですすめるワクチンは、A型肝炎(HA)、B型肝炎(HB)、破傷風。
- 必要に応じて、腸チフス、黄熱(周辺国出張等で必要な場合)など。
- 小児の場合は、国ごとの定期接種に従う。BCG、HB、ポリオ、Hib、DPT、MMRなど。

環境対策

- 高地障害: 水分補給、暴飲暴食回避等。概ね高地順応するので、過度の心配は不要。
- 紫外線: 夏季ほど、昼間ほど、標高が高いほど、赤道に近いほど、UVI紫外線指数の数値は上昇。
- 大気汚染: 指標は微少粒子物質PM2.5、空気質指数AQIなど。CDMXのAQIは、「不健康」レベルが多く、中南米地域ではひどい方だが、インドや中国の一部などの「非常に健康に悪い」、「危険な」レベルには及ばない状況。

メキシコ国内の感染症などの概況

- COVID-19: 2023年5月(WHOの緊急事態宣言解除)以降、保健省による新規陽性者数等の公表中断。概ね1-2月頃と7-8月頃の年2回ピーク。
- インフルエンザ: 39週(9月末)までの陽性者数1,455人、死者数52人。A型(H1N1が主流)、B型。全体数としては少なめ。
- デング熱: 2023年は比較的流行年。ユカタン半島など海岸地域で多い。39週(9月末)までの確定例数26,956人、死者数48人。中南米では少なめ。
- 結核: 2021年人口10万人あたり罹患率25人(世界125位)。日本は同9.2人。
- 狂犬病: 犬由来は2006年以降発生なし。ペットへの予防接種が奏功。野生動物由来は引き続きあり、各地で年間数件程度発生。
- サソリ刺傷: 致命的になることは稀だが、場合により血清治療が必要。刺したサソリを写真に撮るなど医療機関へ情報提供のすすめ。

医療情報収集サイト

- メキシコ保健省: 感染症 (COVID-19、インフルエンザ、デング熱、その他) などの主に週ごとの累積統計など。

<https://www.gob.mx/salud/es/archivo/documentos?idiom=es&order=DESC&page=1>

- 世界の医療事情 (外務省): 世界各国の医務官による任地医療情報。

https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/cs_ame/mexico.html

- FORTH (厚労省検疫所): 世界各国で流行中の感染症情報等。

<https://www.forth.go.jp/index.html>

- 世界の大気汚染: 空気質指数AQIの状況がリアルタイムで。

<https://waqi.info/ja/#/c/17.312/-93.976/3.3z>

最後に

- メキシコは世界の中でも住み心地よく生活環境に恵まれた国と感じます。その利点を最大限に生かして、日々の生活を存分に楽しんでください。
- 生活習慣病、感染症、環境対策、交通事故など、普段からそれなりの注意や自己管理意識は必要ですが、あまり神経質になりすぎるよりも、楽しく過ごすことの方が、免疫力やメンタルの観点からも健康への近道です。

- ご清聴ありがとうございました。

Muchas gracias !