

# メキシコの医療事情

2022年10月20日  
在メキシコ日本国大使館  
医務官 松木 秀幸

# 本日の内容

- メキシコの衛生・医療事情一般
- メキシコの主な病気
- 予防接種
  
- COVID-19: 新型コロナウイルス感染症
  - メキシコの感染状況
  - COVID-19禍とメンタルヘルス

# 衛生・医療事情一般

- 広い国土:

約197万km<sup>2</sup>(日本の約5倍)

- 多様な気候:

緯度、高度(海拔)、山脈の走行、海流などの影響

⇒ 北部は乾燥して一年の気温差が激しく、南部は一年中高温多湿、など

- メキシコ市:

標高2,240メートル

11-4月: 乾期、5-10月: 雨期

年間を通じて温暖

大気汚染(このところ改善傾向にはあるが---)

# 衛生・医療事情一般

## 医療全般：

- 医療水準は概して低くない  
(特に在留邦人の多くが利用する都市部の一部の私立病院)
- 日本人・日系人の医師が在籍する病院、日本語通訳サービス等あり
- (救急外来を除き)原則要予約
- まずかかりつけ医(家庭医)に相談⇒専門医を紹介受診
- 医療費は高額になる可能性大  
⇒十分な補償額の保険に加入しましょう！

# 衛生・医療事情一般

## 医薬品：

- 処方箋を提示して(院外)薬局で購入が原則
- 日本で処方箋が必要な薬が、処方箋なしに購入できることも少なくない
- 漢方薬や湿布類などはメキシコでは入手困難
- 日本と同じ薬でも用量が異なる場合あり(一般的に高用量)
  
- 使い慣れた薬(風邪薬、胃薬、整腸剤、目薬など)は日本から持参を

# 衛生・医療事情一般

医薬品（日本から持参する場合の注意点）：

- 日本で処方された薬を持参する場合；  
医師の診断書・処方箋（英語・スペイン語）を携行
- 市販薬を持参する場合；  
（中身が判る様に）箱や瓶に入れたままで！
- 日本の医薬品の中には、メキシコで禁止薬物指定のものも！！

# メキシコの市販薬の一例

|                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 総合感冒薬                      | CONTAC ULTRA、CLARIFLU、<br>AGRIFEN |
| 解熱・鎮痛薬                     | ACTRON、DAYS、TEMPRA、TYLEX          |
| 痰の切れを改善する薬                 | AXOL、MUCOSOLVAN、BISOLVON          |
| 抗アレルギー薬                    | CLARITYNE、ALLEGRA D               |
| 胃の痛み・胸やけを抑える薬              | OGASTRO、BUSCASAN、ULGASTRIN        |
| 便秘薬（緩下剤）                   | SENOKOT、BEKUNIS                   |
| 虫下し（寄生虫の薬）                 | AMECID、VERMOX、BUXOL、OXAL          |
| かゆみ、湿疹・蕁麻疹等の薬<br>（ステロイド軟膏） | LOCOID、NUTRACORT                  |
| 水虫・たむし治療薬                  | NEOMICOL、CONAZOL                  |

# メキシコの主な病気

- 消化器感染症
- 蚊が媒介する病気
- 結核
- 狂犬病
- 季節性インフルエンザ
- 高山病
- サソリ刺傷
- A型肝炎
- その他



# 消化器感染症

- 原因：ウイルス、細菌、原虫、寄生虫、化学物質、など
- 感染経路：汚染された飲食物、手指に付着した病原体  
⇒保存・衛生状態のよい飲食物の摂取、手洗いの励行
- 生水・生野菜は病原体感染リスクあり  
⇒飲料水はペットボトル入りのもの、野菜は原則的に加熱したものを！

# 消化器感染症

- 軽症かつ飲食可能なら、しばらくは経過観察も可能  
⇒水分補給、消化の良い食事を心がけて
- 長引く下痢は、特殊な病原体の可能性も  
⇒病院受診して、便検査等の相談を！
- 重症の下痢：以下のひとつでも該当したら病院へ  
体温；38.5度以上の高熱を伴う  
便の色；血便（赤）やタール便（黒）  
腹痛；強い腹痛  
回数；排便回数が20回/日以上（排便回数は『目安程度』）

# 蚊が媒介する病気

- ジカ熱(ジカウイルス感染症): ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ
- デング熱: ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ
- チクングニア熱: ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ
- マラリア: ハマダラカ
  
- ウエストナイル熱: アカイエカ、ヒトスジシマカ、他
- フィラリア症: ネッタイイエカ
- リフトバレー熱: ヤブカ属、イエカ属
- 黄熱: ネッタイシマカ
- 日本脳炎: コガタアカイエカ

# 蚊が媒介する病気

- ネットアイシマカとヒトスジシマカ
  - ジカ熱・デング熱・チクングニア熱を媒介
  - 昼に活動
- ハマダラカ
  - マラリアを媒介
  - 夜に活動
- 主として低地や海岸地域に生息
- **対策**: 蚊に刺されないようにする
  - ⇒ できるだけ肌の露出を避ける
  - 防虫剤を使用する
  - 蚊が屋内に入らないように工夫する、---

# 結核

- 人口10万人あたり24人↑（2020年WHO統計、日本は10.1人↓）  
⇒中程度の結核蔓延国
  - 空気感染（飛沫核感染）で感染力は高いが、感染＝発症ではない
  - 結核発症リスクが高い人：  
子供、高齢者、栄養不良・過労・免疫力が低下した人
  - 対策**：規則正しい生活  
    バランスの良い食事と十分な休養  
    定期健康診断
- \* 咳が長引くときは、念のため病院で相談を！

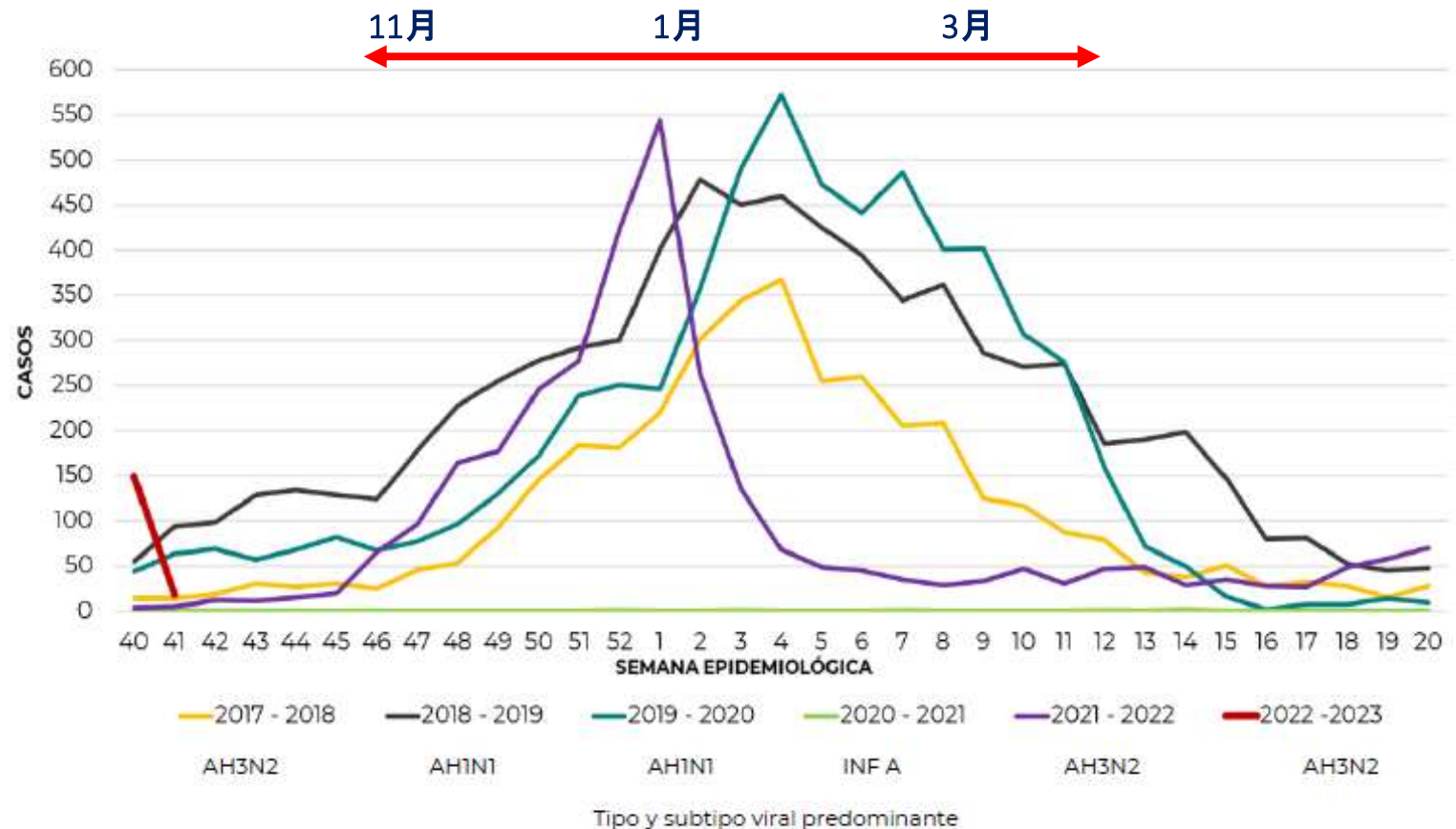
# 狂犬病

- 原因: **狂犬病ウイルス**
- 世界中で年間数万人が死亡(大部分はアジア・アフリカ)
- 死亡例の原因動物は95%がイヌ
- ⇔メキシコではイヌが原因の狂犬病は近年(十数年以上)報告なし
- 深く咬まれたり、ひっかかれたりして感染⇒放置するとやがて発症  
⇒発症すると**(ほぼ)全員が死亡⇔『発症防止』が大切**
- ワクチンは暴露前または暴露後(重傷例ではさらに免疫グロブリンも)
- 「野外活動を予定している人」、「動物と接触する機会が多い人」、「動物からケガを負った後に狂犬病ワクチン接種が困難な地域に行く人」などは暴露前接種も検討

# 季節性インフルエンザ

- A型およびB型
- 一年中みられるが、寒くなって空気が乾燥する**11・2～翌3月ころ**に多い

- 予防接種が有効



# 高山病

- 標高2,000mを超えると、高山病になる可能性
- 症状：頭痛、腹部の張り、動悸、息切れ、不眠、倦怠感
- 対策**：体が慣れるのを待つ
  - 休息
  - 水分摂取
  - 重症者は標高を下げる
- 予防薬としてダイアモックス(ただし、万能ではない)
- ※高山病発症リスクを事前に識別することは困難



# サソリ刺傷

- メキシコ全土で発生
- 高温を好むため、気温が高い時期は特に注意
- 夜間に行動し、物陰や衣類や靴の中などに潜むことも
- 天井から落ちてくることも
- サソリの毒は蛇毒と同様、全身症状がでるため、刺されてしまったら病院を受診し、治療を受ける必要あり
- 可能であれば刺したサソリを病院へ持参(サソリの種類を確認するため。生捕り不要)

# A型肝炎

- 不衛生な環境からの経口感染
- 幼少期に感染すると無症状または軽症で、一生続く免疫力を獲得する（二度とかからない）
- メキシコでは多くの人々がA型肝炎に対する免疫を持つため発症しないが、非流行地から来た人が同じ生活をすると感染して発症する
- カゼのような症状で発症し、食欲不振、嘔吐が出現
- 肝機能が悪化し、一部は劇症肝炎化
- ワクチンにて予防可能（ワクチン接種が望ましい）

# メキシコのその他の風土病

- 発生数は少ないが、日本にない風土病が多数存在

例:

クリプトスポリジウム症、顎口虫症、ブルセラ症、リステリア症、ウエストナイル熱、リーシュマニア症、シャーガス病、リケッチア感染症、オンコセルカ症、コクシジオイデス症、囊虫症、など

- 詳しくは厚生労働省検疫所ホームページ:  
<http://www.forth.go.jp/destinations/country/mexico.html>

# 予防接種

- 入国に際して接種が義務づけられた予防接種は『ありません』
- お勧め(!?)のワクチンは---
  - MMR(麻しん・おたふくかぜ・風しん)
  - DTP(ジフテリア・破傷風・百日咳)
  - 水痘、ポリオ
  - **A型・B型肝炎**
  - **破傷風(追加接種)**
  - **腸チフス**
  - **季節性インフルエンザ**
  - (狂犬病; リスクのある人のみ)

# 定期予防接種

| 実施状況   | メキシコで実施   | メキシコで未実施          |
|--------|---|-------------------|
| 日本で実施  | 結核(BCG)、<br>ジフテリア・破傷風・百日咳、<br>ポリオ、麻しん・風しん、<br>Hib、肺炎球菌、<br>B型肝炎、<br>HPV | 日本脳炎<br>水痘        |
| 日本で未実施 | 流行性耳下腺炎(ムンプス)、<br>インフルエンザ、<br>ロタウィルス                                    | 髄膜炎<br>A型肝炎<br>黄熱 |

横浜市『各国の定期予防接種』より

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryō/eiken/kansen-center/shikkan/kakkoku/mexicoimmunization1.html>

# 参考情報サイト

- 外務省：海外安全対策；世界の医療事情

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

- 国立感染症研究所：感染症情報センター；感染症の話

<http://idsc.nih.go.jp/idwr/kansen/index.html>

- 厚生労働省検疫所（FORTH）

<http://www.forth.go.jp/>

- メキシコ疾病統計（週報、スペイン語）

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/direccion-general-de-epidemiologia-boletin-epidemiologico>

- CDC（米国疾病予防管理センター）の旅行医学のHP（英語）

[https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/mexico?s\\_cid=ncezid-dgmgq-travel-single-001](https://wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/traveler/none/mexico?s_cid=ncezid-dgmgq-travel-single-001)

# メキシコの医療事情(まとめ)

- 都市部には質の高い私立病院、日本語の通じる医師も
  - 病院・医師の連絡先は予めチェックしておく
  - 医療費はかなり高額なので十分な補償額の保険への加入が大切
  - 入院や高額検査・治療には要前払い(デポジット)
  - 救急搬送システムはあまり頼りにならない
  - 感染症や環境問題はあるが、持病のない普通の健康状態の人ならば、過剰に心配する必要はない
  - メキシコ入国に際し、必須のワクチンはない
- ⇔A型・B型肝炎、破傷風、腸チフスワクチンは接種しておくことが望ましい  
(インフルエンザワクチンもおすすめ)

# 新型コロナウイルス感染症

- (一般的な説明(確認))
- メキシコにおける感染状況
- 州別感染状況推移
- COVID-19禍とメンタルヘルス



# 新型コロナウイルス感染症

- 病名 : COVID-19 ⇔ COrona VIrus Disease of 2019
- 原因ウイルス : 新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)
- 症状 : 特異的症状なし
  - 主な症状 : 発熱、(痰を伴わない)咳、倦怠感
  - > 悪寒、筋肉痛、頭痛、のどの痛み、味覚・嗅覚の低下---
- 潜伏期間 : 2-12日 (平均約5-6日程度、高齢者の場合は8日程度)
- 経過 : 約半数が無症状、発症者の約8割が軽症、10-20%が重症化
- 致死率 : ~数%
- 重症化しやすい方 : 高齢者 (65歳以上)、悪性腫瘍、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、免疫不全、肥満 (BMI>30)---

# 緊急性の高い症状

|       |   |
|-------|---|
| 表情・外見 | 顔色が明らかに悪い※<br>唇が紫色になっている<br>いつもと違う、様子がおかしい※   |
| 息苦しさ等 | 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)<br>急に息苦しくなった<br>生活をしていて少し動くと息苦しい<br>胸の痛みがある<br>横になれない。座らないと息ができない<br>肩で息をしている<br>突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた |
| 意識障害等 | ぼんやりしている(反応が弱い) ※<br>もうろうとしている(返事がない)※<br>脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする   |

※ 家族等が症状を確認した場合

# 新型コロナウイルス感染状況

2022年10月18日午後5時現在

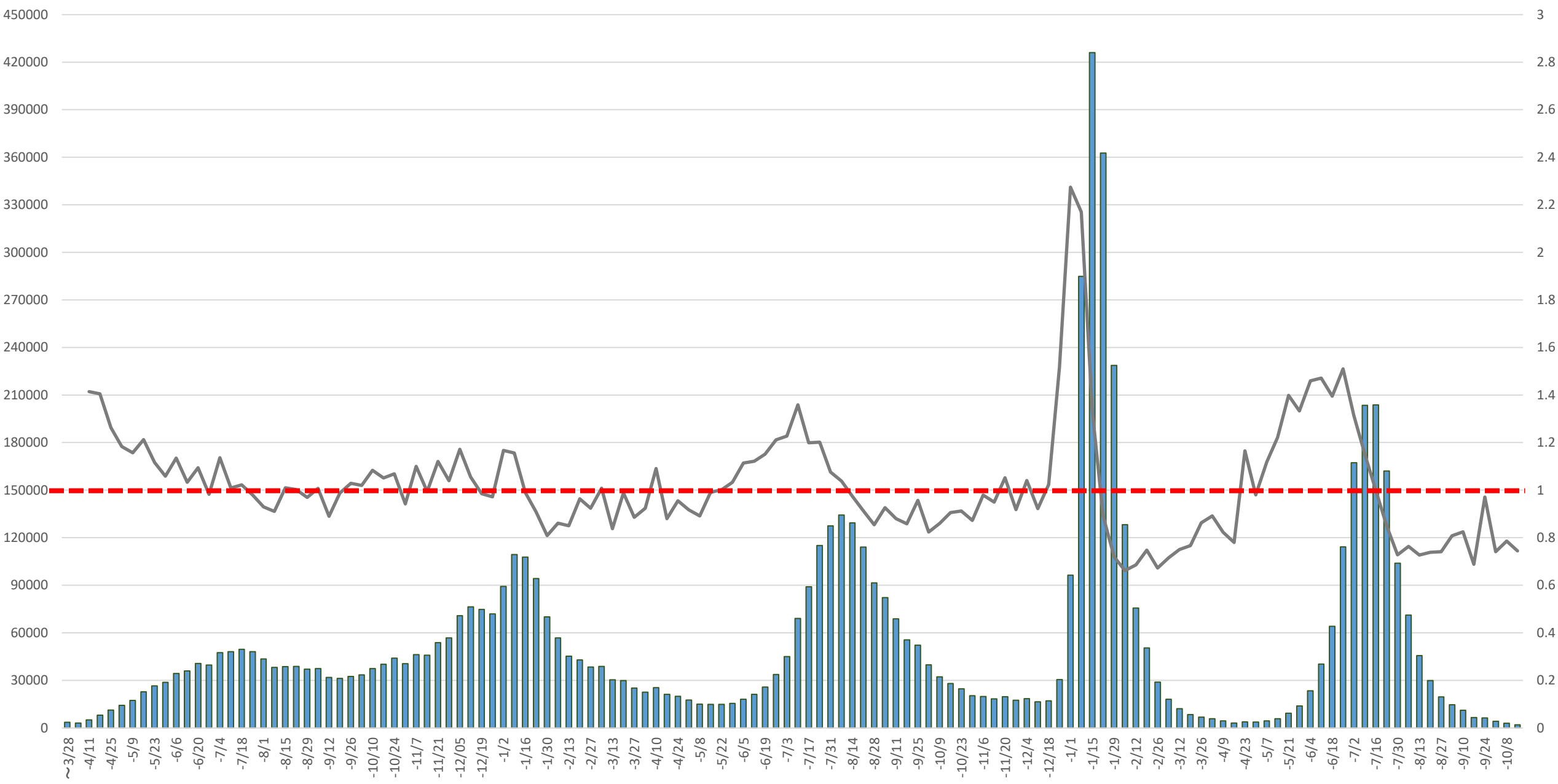
|                 | メキシコ         | 日本             | 世界          |
|-----------------|--------------|----------------|-------------|
| 感染確定者数          | 7,103,339    | 21,814,973     | 630,992,985 |
| 死者数             | 330,279      | 45,946         | 6,574,611   |
| 致死率（死者数/感染確定者数） | <b>4.65%</b> | 0.21%          | 1.04%       |
| 100万人あたりの感染者数   | 53,800       | <b>173,698</b> | 80,879      |
| 100万人あたりの死者数    | 2,502        | 365.8          | 843.3       |

（COVID-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering at Johns Hopkins Univ. 他より）

発症週別感染者数(人)

# 発症週別感染者、実効再生産数(Rt)

実効再生産数

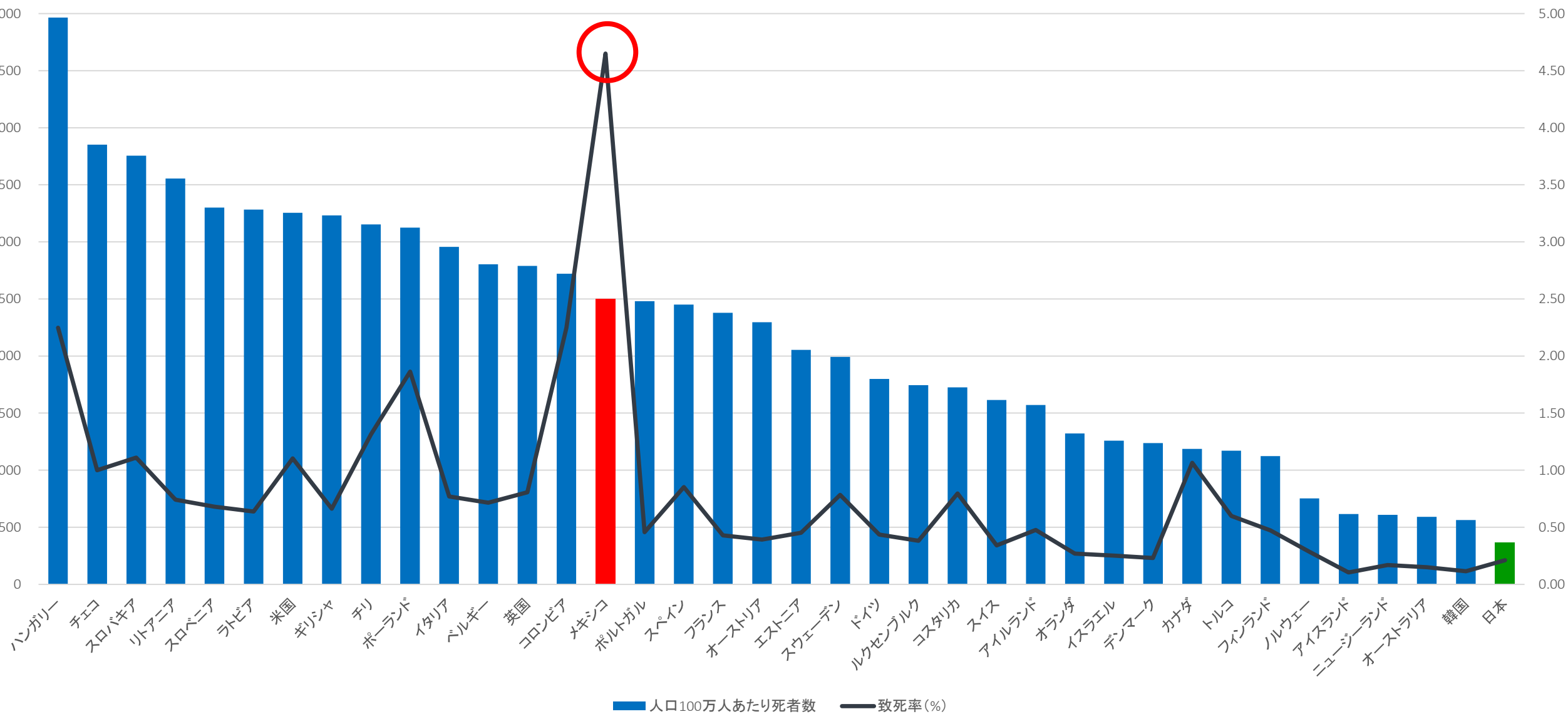


発症日別感染者数(週ごと)    実効再生産数

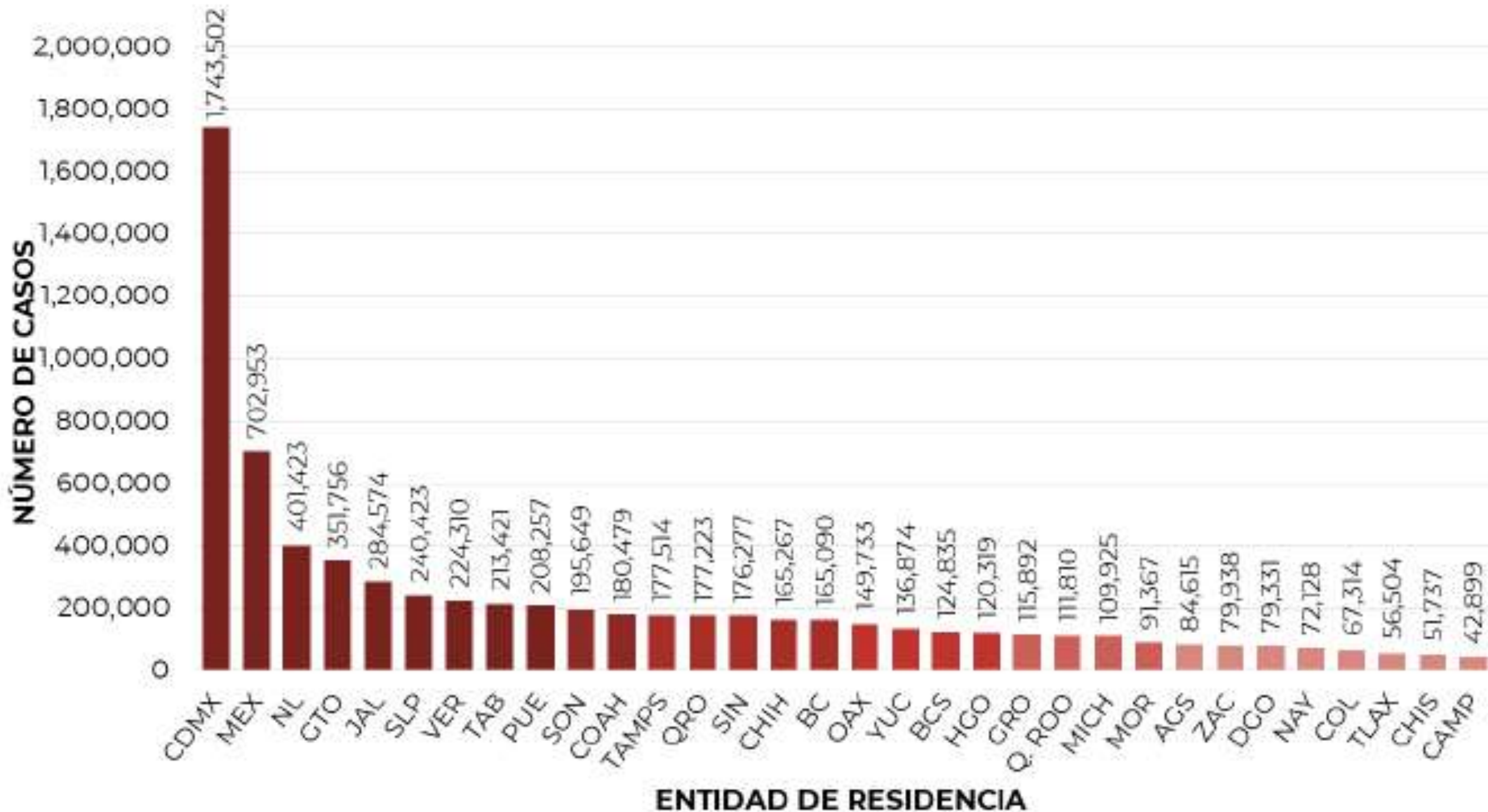
# 主な特徴

- 2022年7月半ば(第5波)以降、減少傾向を維持(8-900人/日程度)
- 感染者数(確認数)は世界第19位  
ただし、メキシコでは『有症状者』のみ集計  
⇔死者数は世界第5位(米国、ブラジル、インド、ロシア、メキシコ、ペルー、英国---)
- 致死率が高い(≡感染検出率が低い)  
日本の22.1倍(世界平均の4.5倍)
- 経済活動を優先し、水際措置等はほぼ実施せず  
⇒ワクチン接種を優先:出だしは好調だった---、その後は---

# 人口100万人あたり死者数、致死率：OECD比較

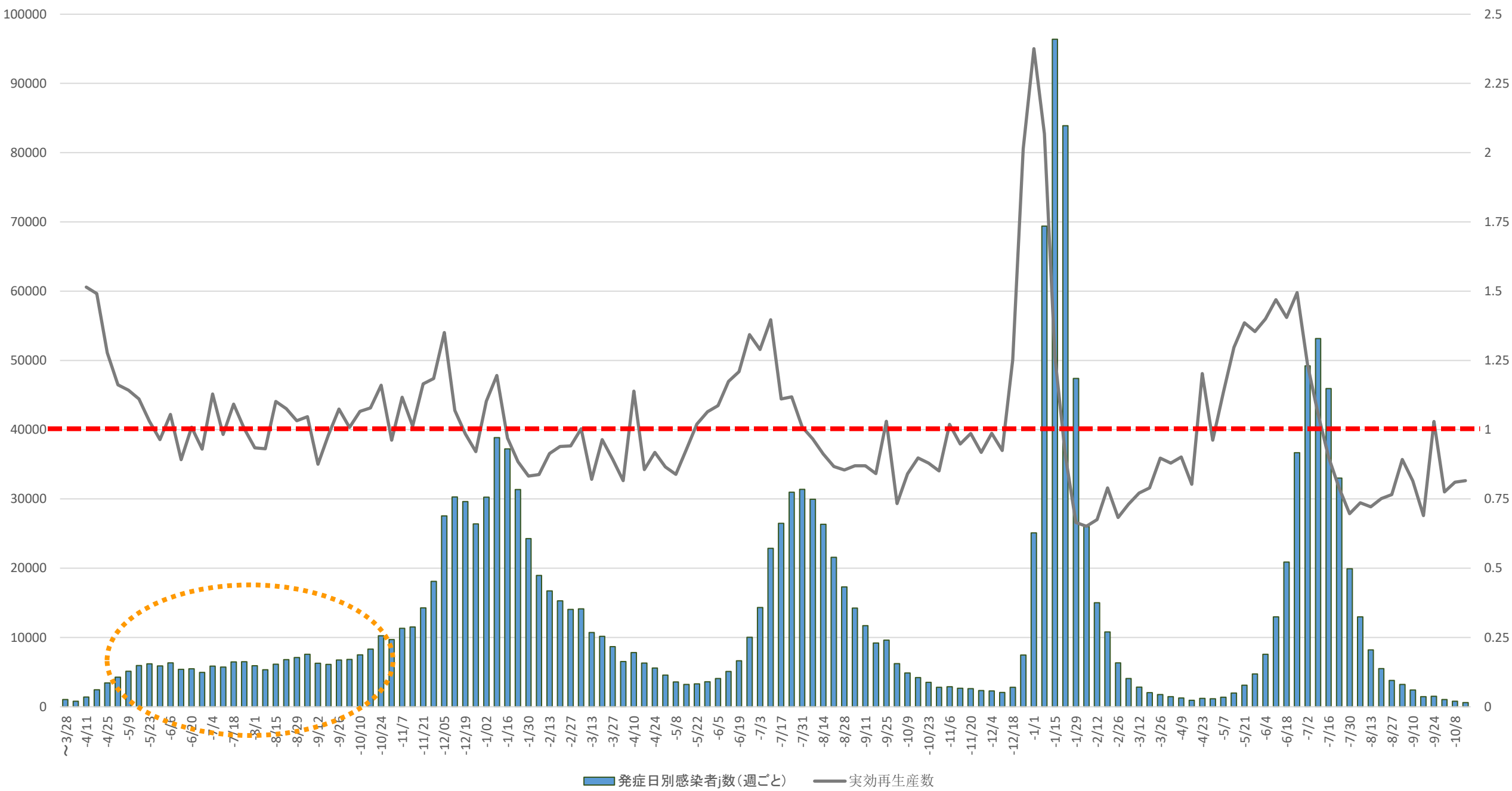


# 州別感染者数



(2022/10/18付メキシコ保健省データベースより)

# 発症週別新規感染者、実効再生産数(Rt) : CDMX

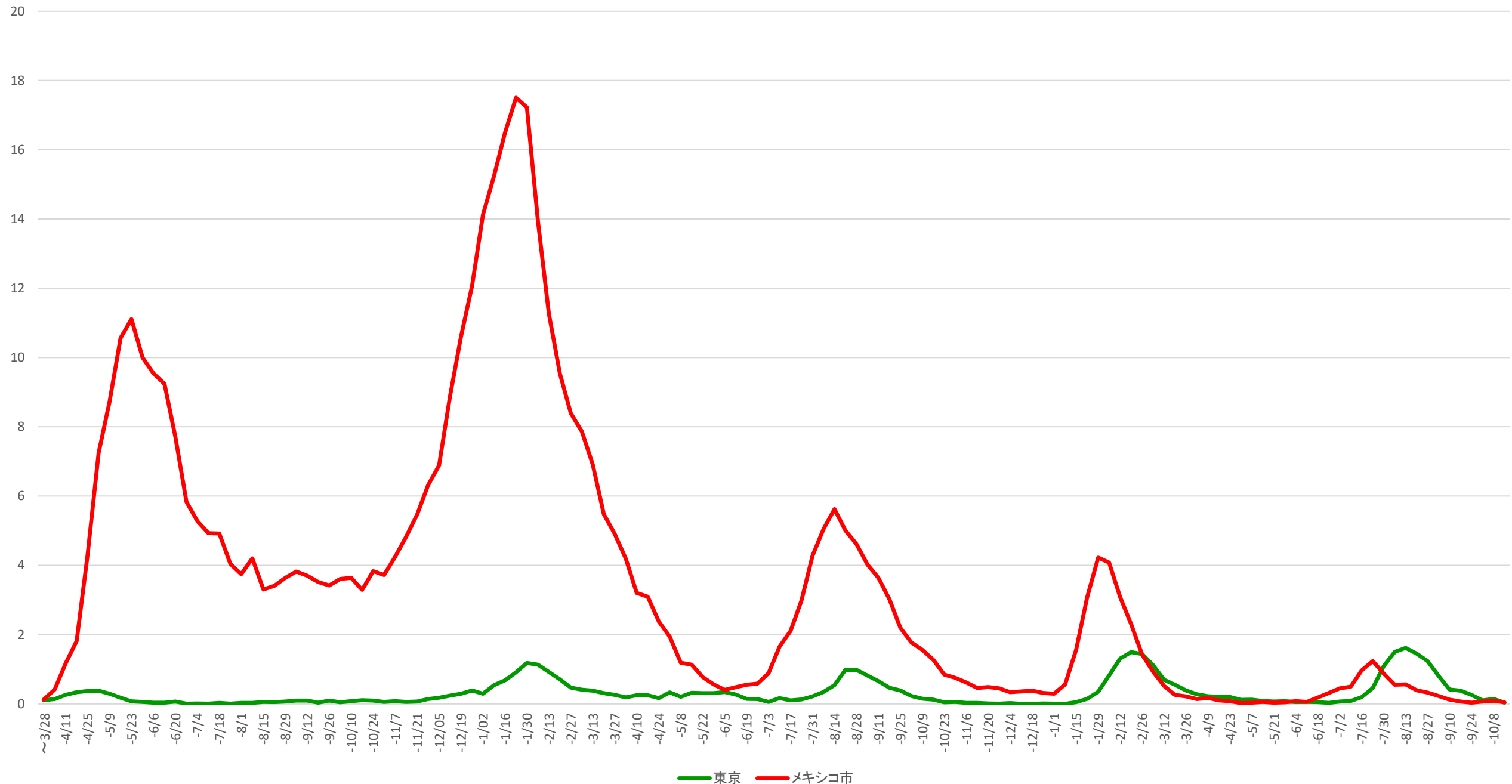


発症日別感染者数(週ごと)    実効再生産数



週別死亡数(人/人口10万人・週)

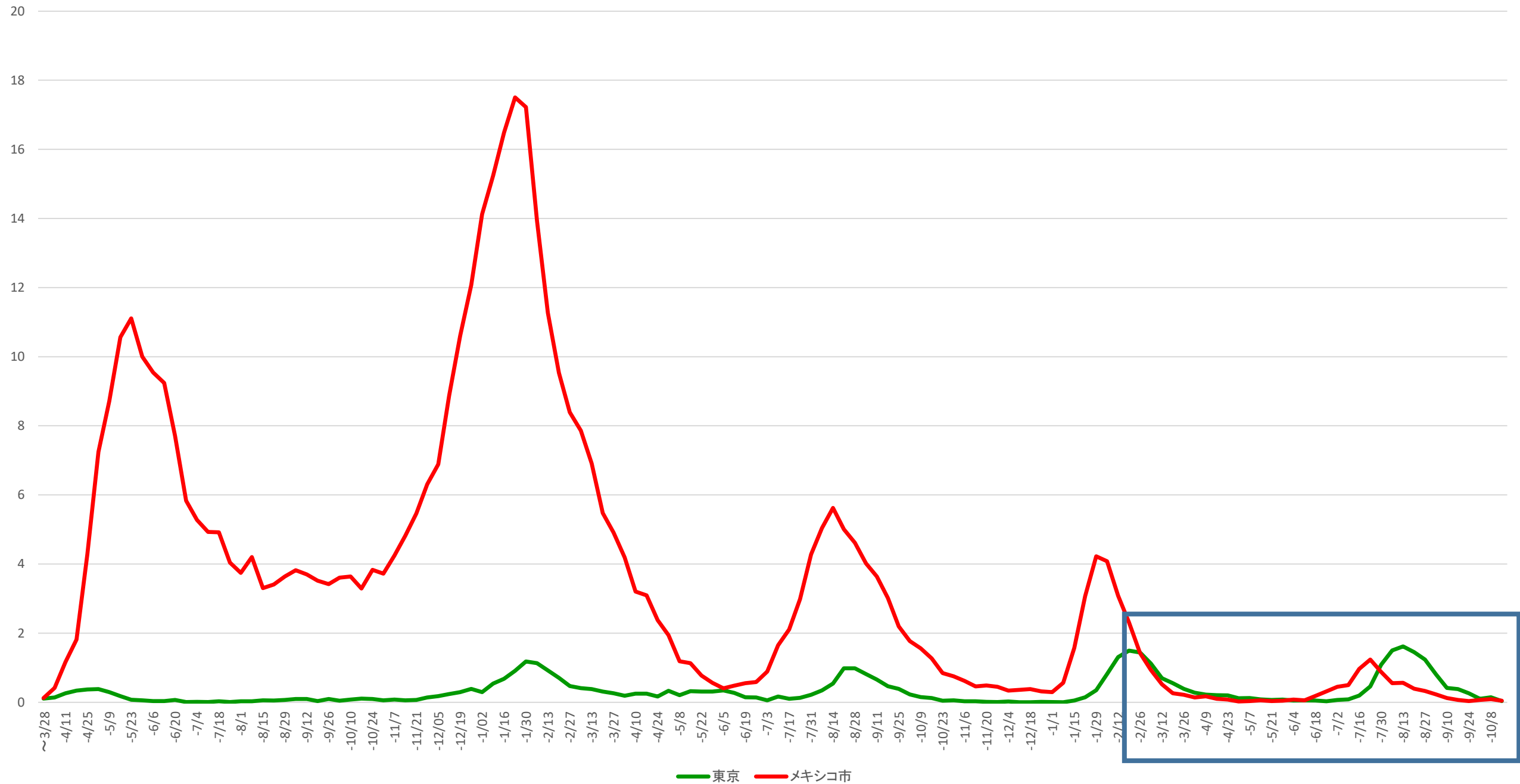
# 週別、人口10万人あたり死者数:東京都、メキシコ市



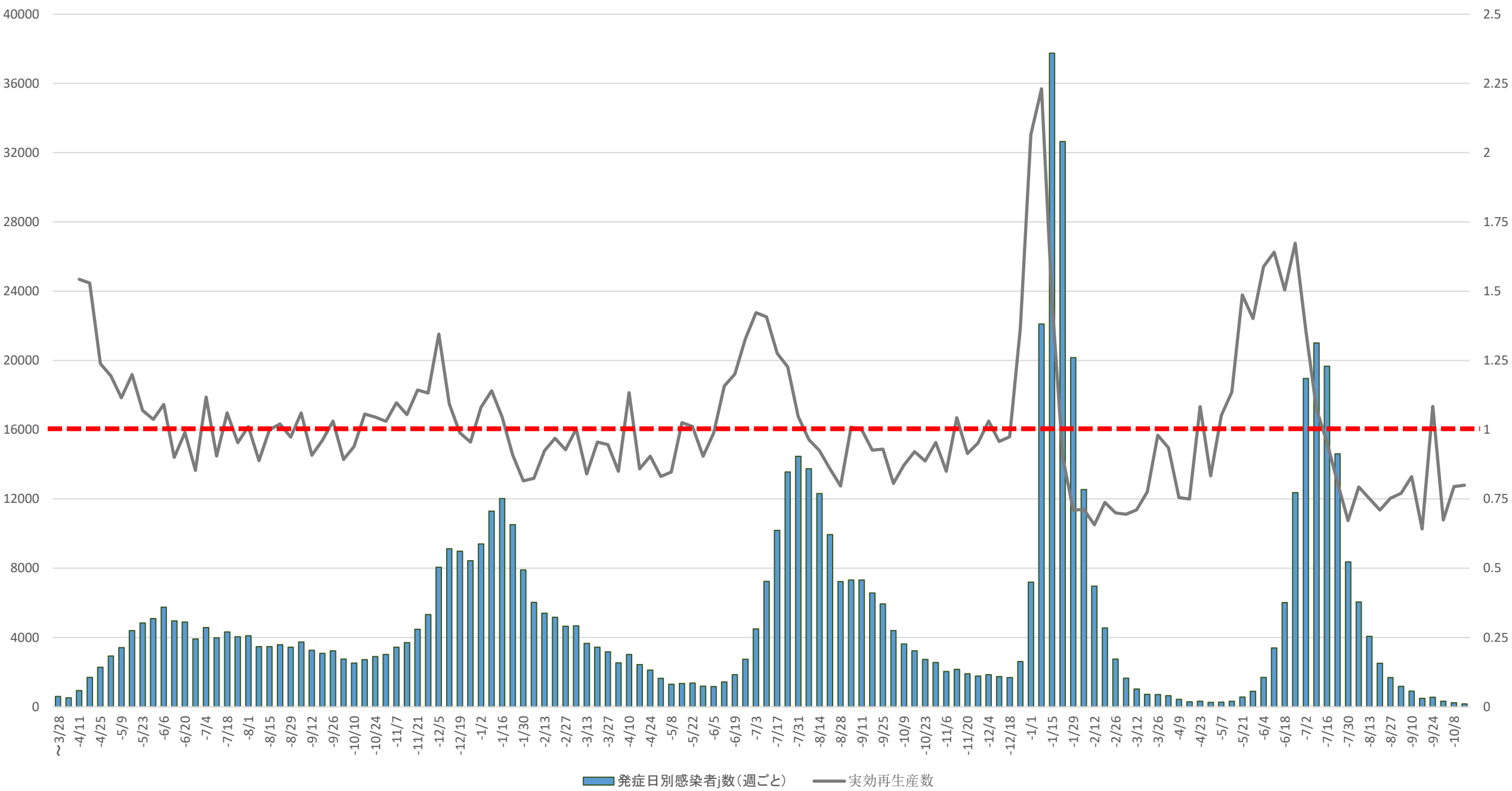
— 東京 — メキシコ市

週別死亡数(人/人口10万人・週)

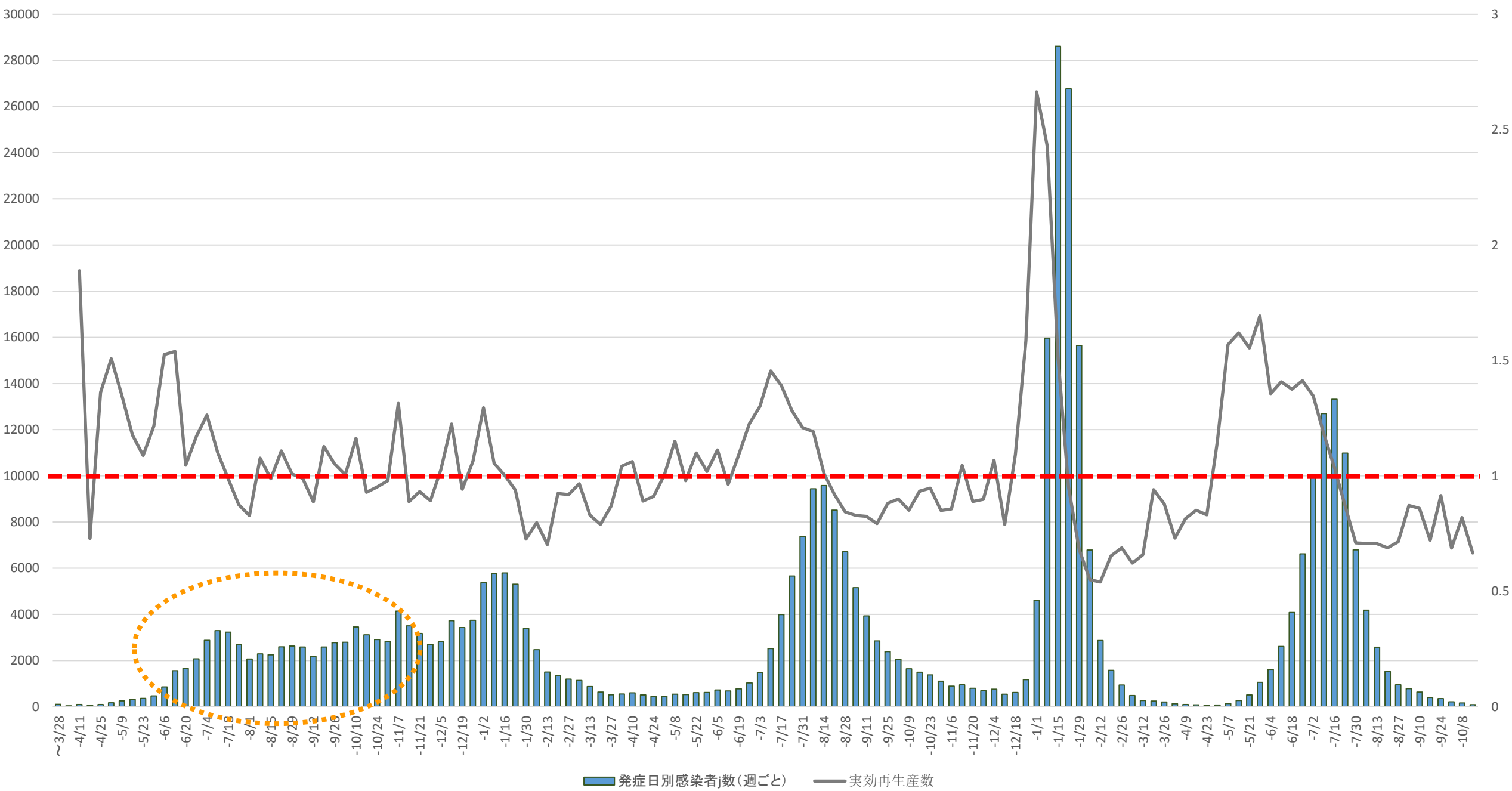
# 週別、人口10万人あたり死者数: 東京都、メキシコ市



# 発症週別感染者数、実効再生産数(Rt) : メキシコ州

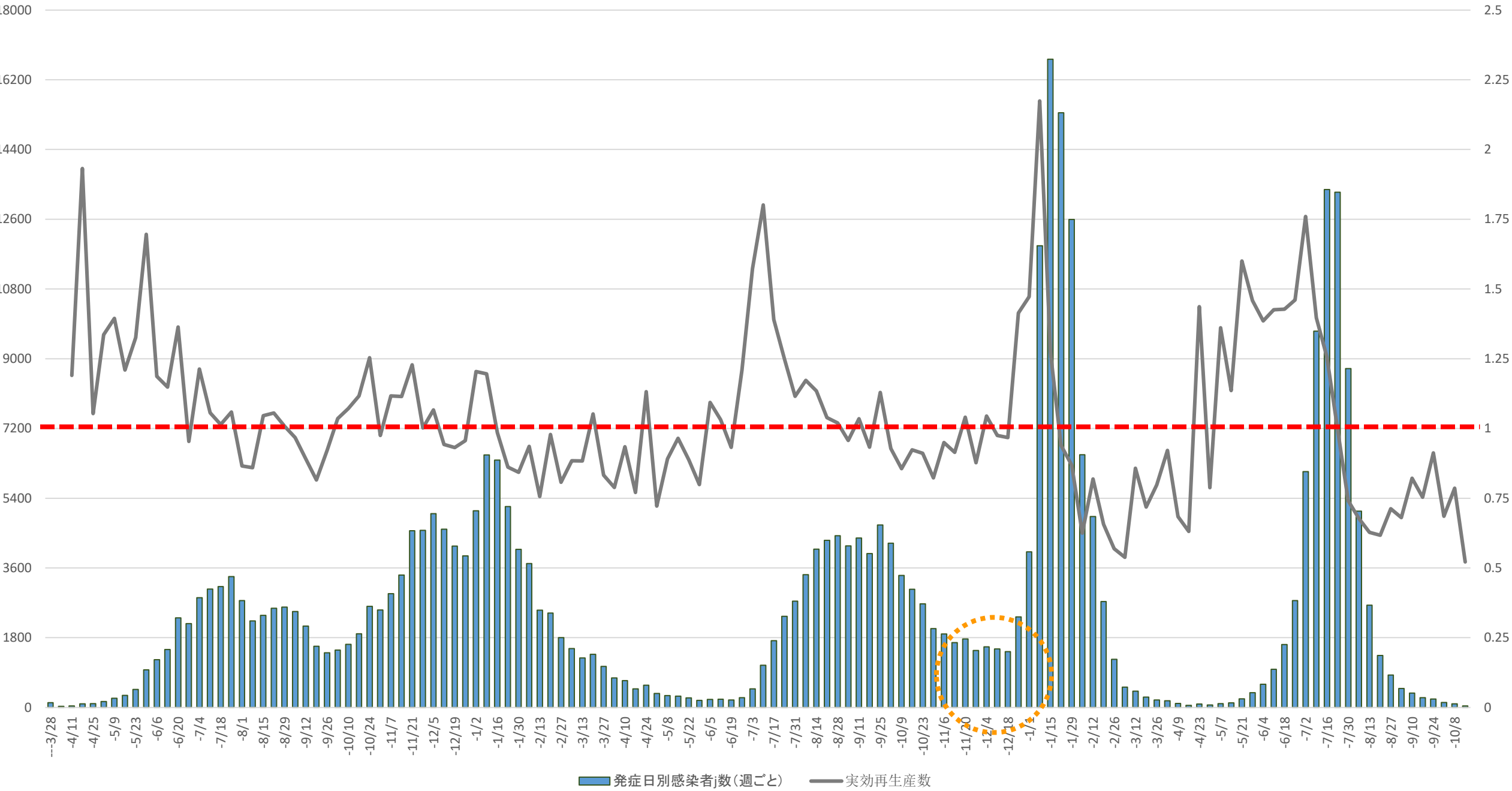


■ 発症日別感染者数(週ごと)    — 実効再生産数

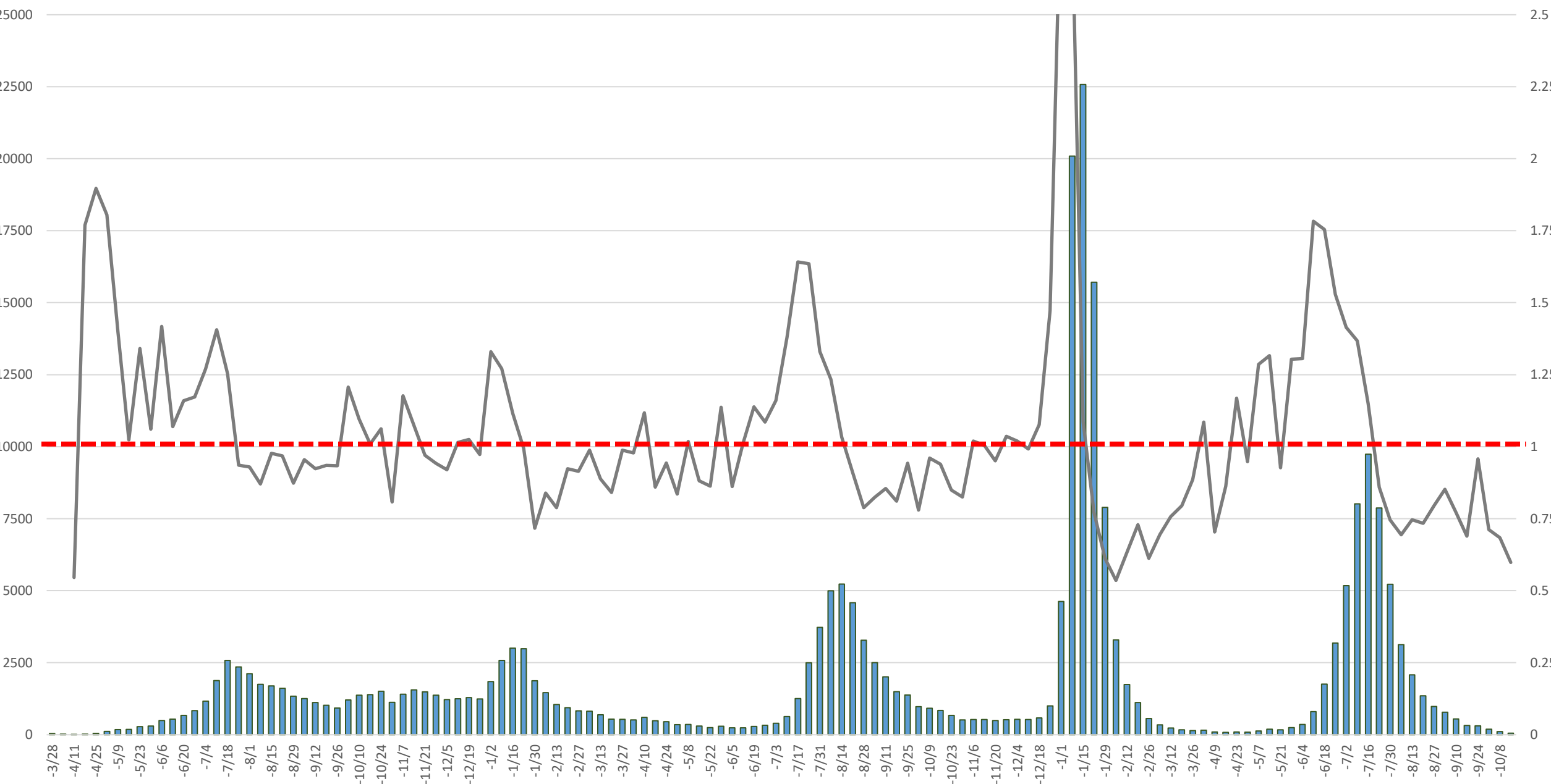


発症日別感染者数(週ごと)    実効再生産数

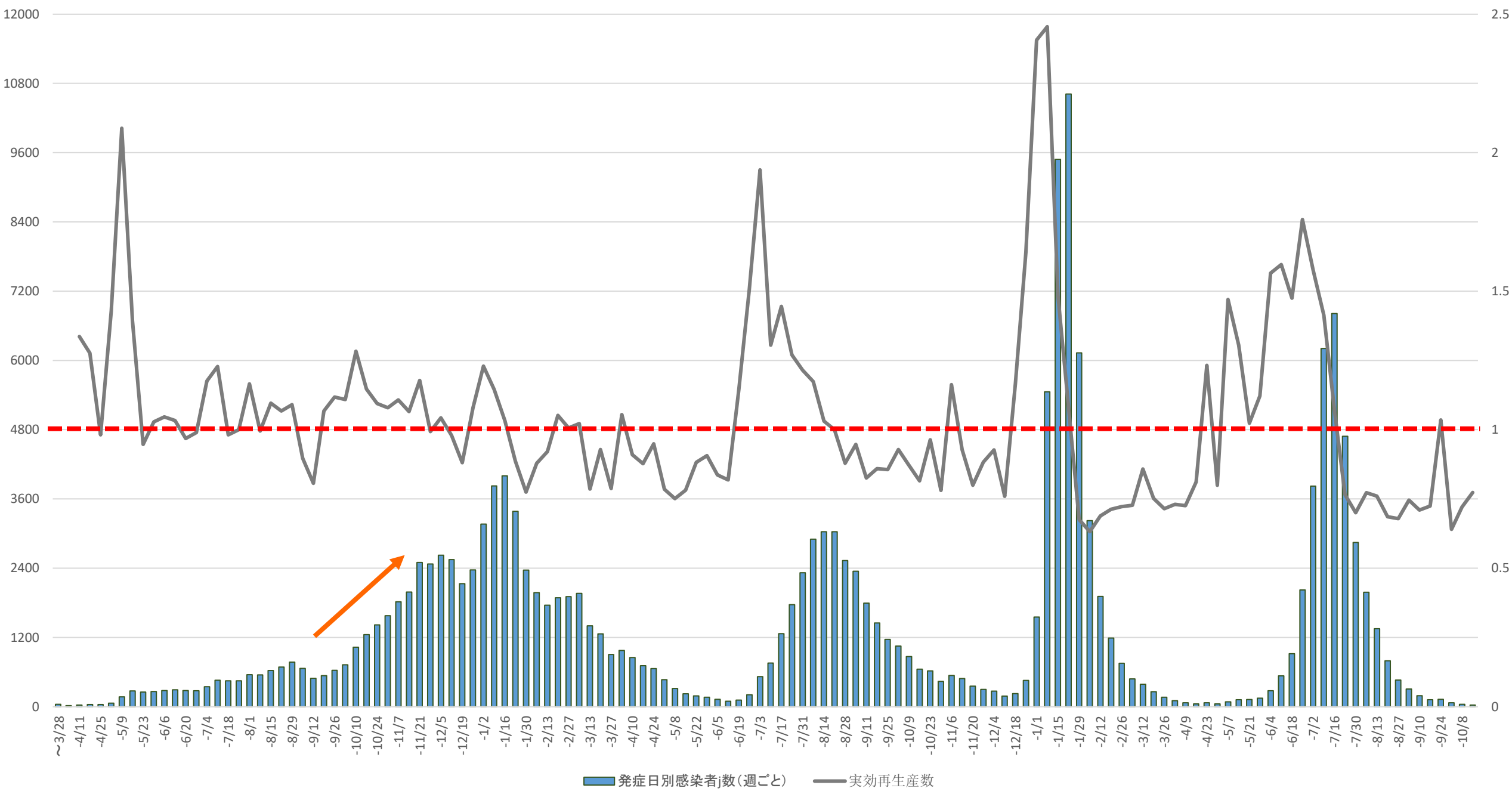
# 発症日別新規感染者(週ごと)、実効再生産数(Rt): グアナフアト州



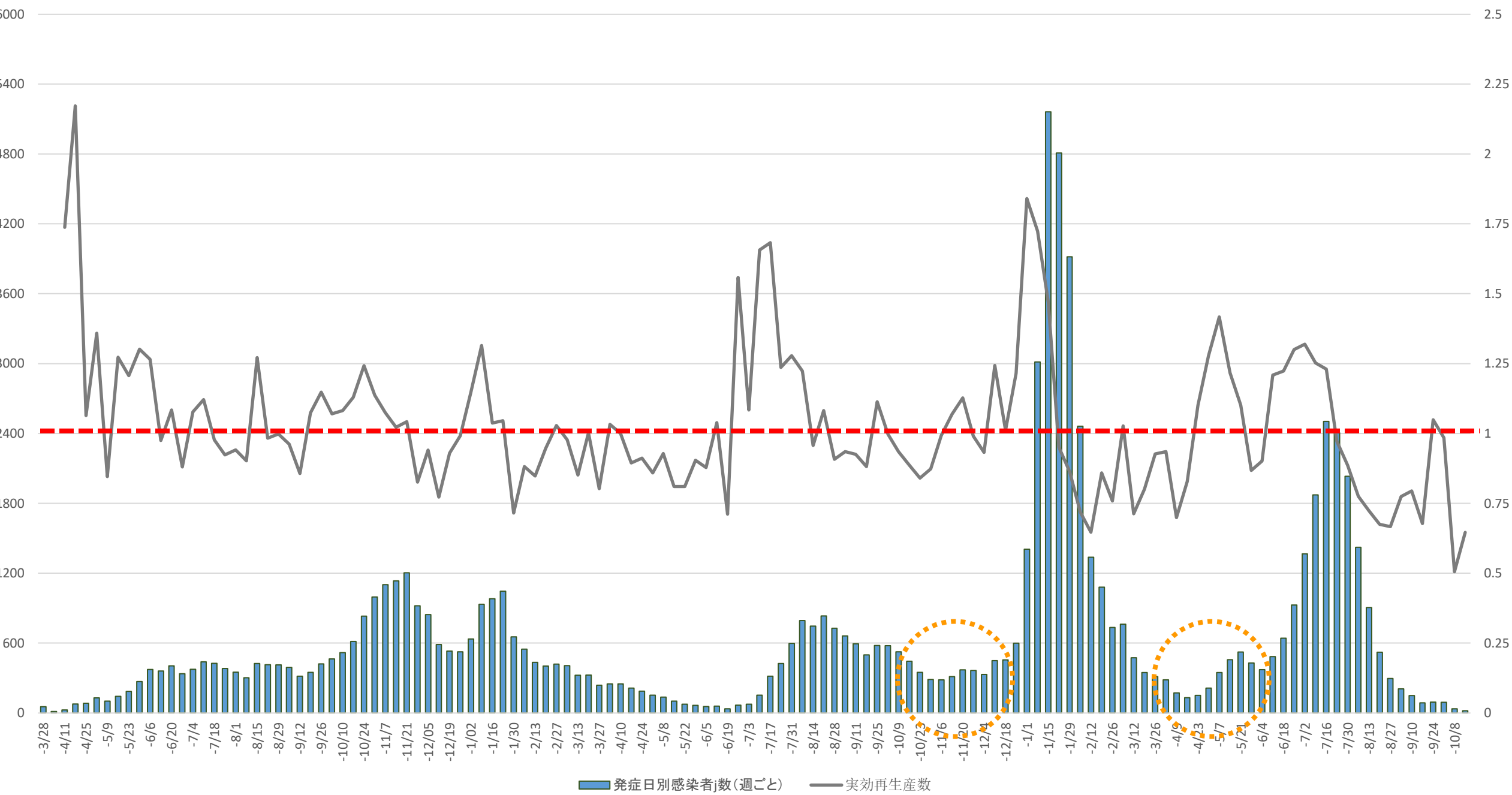
# 発症週別感染者数、実効再生産数(Rt) : サンプルイスポトシ州



■ 発症日別感染者数(週ごと)    — 実効再生産数



発症日別感染者数(週ごと)    実効再生産数

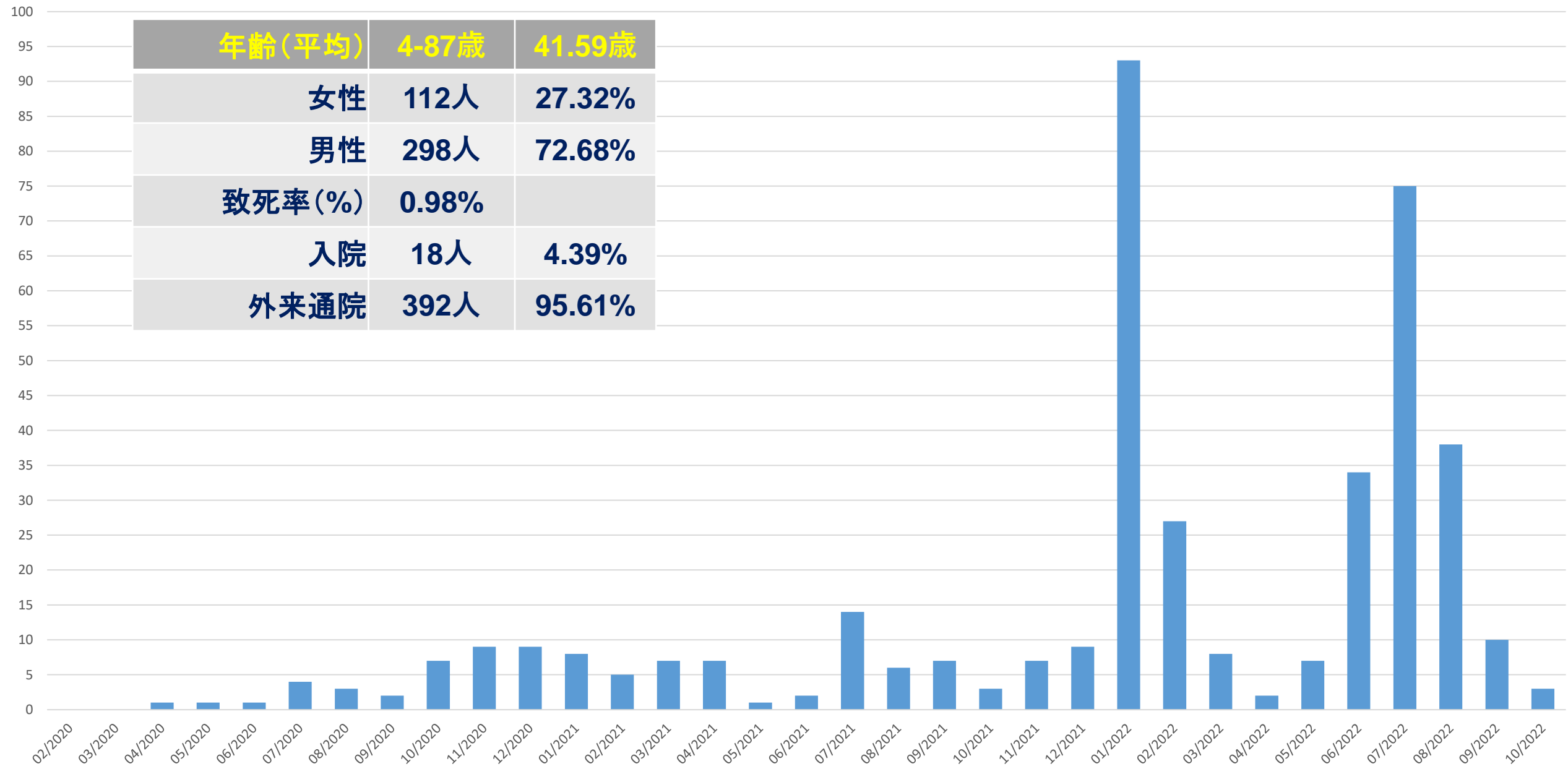


発症日別感染者数(週ごと)    実効再生産数



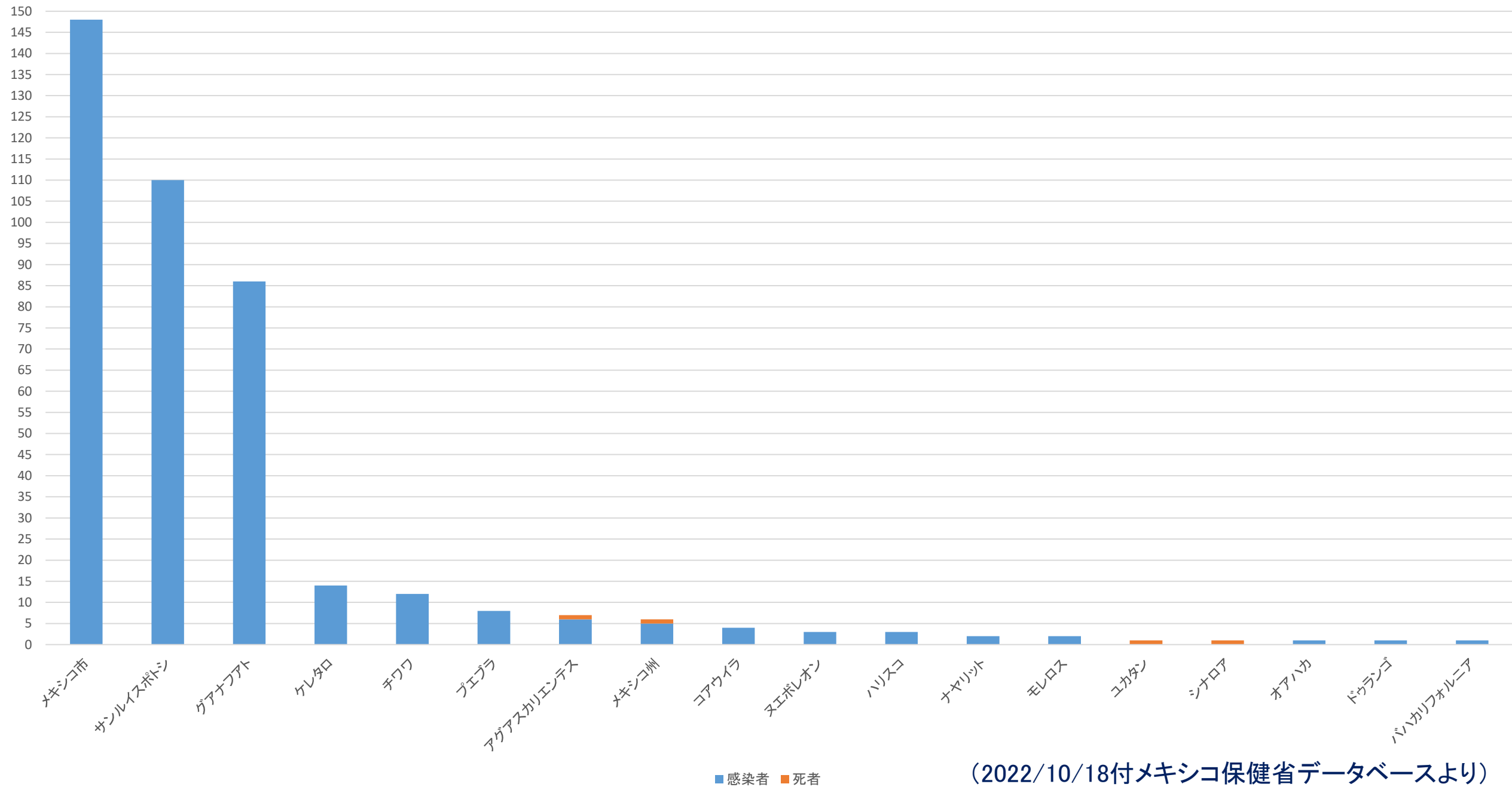
# 日本人感染者数(発症月別)

|               |              |               |
|---------------|--------------|---------------|
| <b>年齢(平均)</b> | <b>4-87歳</b> | <b>41.59歳</b> |
| <b>女性</b>     | <b>112人</b>  | <b>27.32%</b> |
| <b>男性</b>     | <b>298人</b>  | <b>72.68%</b> |
| <b>致死率(%)</b> | <b>0.98%</b> |               |
| <b>入院</b>     | <b>18人</b>   | <b>4.39%</b>  |
| <b>外来通院</b>   | <b>392人</b>  | <b>95.61%</b> |



(2022/10/18 メキシコ保健省データベースより)

# 州別日本人感染者



# COVID-19禍とメンタルヘルス

- 感染リスクや感染が誘発する心身への影響（含、Long COVID）
- ソーシャルディスタンシングや行動制限、自己隔離による心身への影響
- 『情報（の氾濫）』が引き起こす心身への影響
  - 不安、恐怖
  - 抑うつ気分
  - 自信（自己肯定感）の低下
  - 差別
  - 暴力
  - メンタルヘルス不調（既往）の再燃・再発

# 良好なメンタルヘルス維持のために

1. いつもと同じリズムで生活する
2. 家族・友人と『映像』でつながる
3. 免疫システムを  
良好な状態に維持する
4. 自分の衛生管理を優先し  
対人交流は慎重に
5. 定期的に運動、身体を動かす
6. 一日一回は新鮮な空気を吸う
7. 正確・最新情報を  
定期的にアップデートする
8. メディアからの情報は  
『ほどほど』に制限する
9. (できるだけ)時間外労働はしない
10. 気晴らし、気分転換を心がける
11. 想像力を最大限に発揮し、  
アイデアをお互いに共有する

# Coronavirus Riskiest Activities

According to 500+ epidemiologists & health professionals

- risk factors to consider**
- people** how many?
- space** how close is the contact?
- time** how long the exposure?
- location** inside or outside?
- surfaces** lots of high touch?
- area** high number of cases?
- covidoccy** how likely is compliance?

## LOW RISK



## MEDIUM RISK



## HIGH RISK



INCREASING RISK →

Risk reduced by wearing a mask, social distancing & washing hands

informationisbeautiful

sources: New York Times, Reuters, NPR, SF Gate & others

# 参考情報サイト

## (1) 日本国政府, 行政機関

- 在メキシコ日本国大使館:  
新型コロナウイルス関連情報  
[https://www.mx.emb-japan.go.jp/itpr\\_ja/covid.html](https://www.mx.emb-japan.go.jp/itpr_ja/covid.html)
- 首相官邸:  
新型コロナウイルス感染症対策本部  
[http://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel\\_coronavirus/taisaku\\_honbu.html](http://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/taisaku_honbu.html)
- 厚生労働省:  
新型コロナウイルス関連情報  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 厚生労働省検疫所:  
新型コロナウイルス感染症について  
<https://www.forth.go.jp/news/20200129.html>
- 国立感染症研究所:  
新型コロナウイルス感染症関連情報  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/9324-2019-ncov.html>

## (2) 国際機関, 他国機関

- WHO: 新型コロナウイルス感染症関連サイト(英語)  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- CDC(米国疾病予防管理センター):  
新型コロナウイルス感染症関連サイト(英語)  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Johns Hopkins University Coronavirus Resource Center  
(英語)  
<https://coronavirus.jhu.edu/>

## (3) 医学団体

- 日本感染症学会: 新型コロナウイルス感染症関連情報  
[http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content\\_id=31](http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content_id=31)
- 日本環境感染学会:  
新型コロナウイルス感染症への対応について  
[http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content\\_id=328](http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=328)
- 日本渡航医学会: 新型コロナウイルス情報  
~個人と企業に求められる対策~  
<https://plaza.umin.ac.jp/jstah/index2.html>

ご静聴有り難うございました  
**¡Muchas gracias!**

