

インドネシア滞在中の健康管理

インドネシアに長期出張や駐在で滞在する時に大切なのは、もちろん健康です。インドネシアの医療設備や技術に日本と格差があることなどを心配される方も多のですが、極端に不安になることはありません。ここ数年、特にジャカルタ地区では設備の整った総合病院や日本人向けのクリニックも開設されています。また、インドネシアの人々は日本とは違う独特の方法で健康管理を行っています。諸事情をよく把握して、自分の健康をしっかり管理しましょう。

インドネシアでかかりやすい疾患

●風邪

オフィスビル、ショッピングモールなどではエアコンが効き過ぎている傾向があります。また季節によって、朝晩は意外に涼しくなることもあり、熱帯の国であっても半袖やノースリーブだけでなく羽織るような物を用意された方がよいでしょう。

風邪の予防には、うがいや手洗いを励行することは日本と同じです。水道水（もちろん、衛生上そのままでは飲めません）の利用を躊躇する方もいますが、ここは自己判断というところでしょうか？

インドネシアでは医療費が高いため、多くのインドネシア人は、「なるべく自分で治療する」という考え方を持っています。背中にオイルを塗って、コインで擦り、風邪を体から出すという「クロック」は、インドネシア人がよく行う民間療法です。皮膚とリンパ腺の刺激で、体の新陳代謝を良くすると思えば理にかなっていますが、擦った後が赤くミミズ腫れになるのは避けられず、女性や肌のデリケートな方にはお勧めできません。



効果バツグン(?)のクロック療法

●感染症

インドネシアでもデング熱、マラリア、日本脳炎、A型肝炎、チフスなどの感染症があります。ジャカルタではマラリアの発症はほとんどありませんが、デング熱にかかる人は多いようです。デング熱に特效薬はなく、通常一週間ほどは苦しい日々が続きますが、次第に治っていきますが、中には重症型になる人もいます。マラリア同様、蚊によって媒介されますので、蚊に刺されないことが最大の予防です。

●下痢症

下痢症を防ぐためには、生水、氷入りの飲み物、生野菜、加熱不十分な料理や油っぽい料理は避け、消化の良い食品を摂ることが大切です。同じ食事をしていても、下痢になる人、ならない人がいるようですが、特にインドネシアでの生活に慣れてない時期は屋台などの不衛生な食事は避けた方が良いでしょう。

日本では珍しいアメーバ赤痢や腸チフスなど下痢を伴う感染症も、インドネシアでは一般的です。もし嘔吐や高熱などを伴う場合はただちに受診し、適切な処置を受けましょう。一般的な下痢症であっても日本の下痢止め薬はあまり効かないようです。

インドネシアで受診する場合

インドネシアの医療水準は決して高くありませんが、日本人及び外国人が利用する病院は施設が整っており、日本人の医師や受付がいて、安心して受診ができます。海外旅行傷害保険会社と提携していて、キャッシュレスサービスが利用できたり、予防接種を受けたりすることも出来ます。

基本的に医療費は全額自己負担となります。特に外国人が利用する医療機関は治療費が高額で、入院が必要な場合も考えると、やはり海外旅行者傷害保険に加入しておいた方が安心です。但し、海外旅行者傷害保険は妊娠・出産や歯科医療、鍼灸、慢性疾患は保障されていないものもあるので内容をよく検討して加入することをお勧めします。

また、高度な手術が必要な場合は、より施設の整ったシンガポールなどに緊急移送されることもあります。そのような場合は、保険等による支払保証がないと治療前に高額の保証金を要求されることがあります。たとえ出張であっても海外旅行傷害保険に加入することをお勧めします。



タケノコ診療所 日本人ドクターがいます。

駐在前の準備

駐在前に、ご自身の健康状態をかかりつけの医師に診断してもらい、その結果のコピーを持参することをお勧めします。海外での勤務が半年以上になる場合、その赴任前および帰国後の健康診断の実施が労働安全衛生規則で事業者に義務づけられています。インドネシアの日本人向けのクリニックでは日本の検査項目に沿った健康診断を行うことも出来ます。

また、上述の感染症を考えると破傷風、A型・B型肝炎などの予防接種は日本で受けてからの渡航をお勧めします。もちろん、インドネシアのクリニックで接種する事も可能ですが、回数や間隔、量などは日本と異なるので、医師に相談したほうが良いでしょう。また、インドネシアの病院であれば、日本ではできない予防接種も可能です。

インドネシアの薬・治療法

インドネシアで売られている薬には一般的な市販薬(青●)、強めの市販薬(緑●)、処方箋の必要な薬(赤●)があり、それぞれパッケージに丸印で色分けされていますので、薬局で購入する際の目安にしてください。一般的な市販薬であっても日本の市販薬より効き目が強い傾向があるので、注意が必要です。

市販の鼻づまり・風邪・咳止めの薬「パナドール」
青なので一般的な市販薬を意味します



■伝統的な治療薬と治療法

インドネシアにはアールユルベータを起源とした、古来より伝わるジャムウという伝統的治療薬があります。その原料は、自然植物の実・葉・根などの天然ハーブが中心で、伝統的レシピをもとに調合し、クリームや軟膏、オイルやサプリメントとして利用します。

用途は様々なものがあり、痩身、腹痛、のどの痛み、滋養強壮から女性のダイエットに効果があるものもあります。インドネシアの人々にとってジャムウは、西洋医学が普及した現代でも「家庭薬」として根付いております。

最後にインドネシアの医療を語るには外すことが出来ないのが「ドクン(dukun)」です。「ドクン」とはインドネシアの伝統的治療師のことで、治療には器具を使用することはほとんどなく、患部をマッサージしたり、口に含んだ水を吹きかけ呪文を唱えたりして治療します。山羊を犠牲にしてその人の腫瘍を移したり、鶏の首の骨を折って、ヒトの骨折した患足を治したりします。非常に怪しい



街で見かけるジャムウ売り
症状に応じて調合してくれる

治療法ですが、これもインドネシアの人々の間では信じられている治療法なのです。



ハーバル・シロップ溶液の風邪薬



いろいろなジャムウ

ちょっと我々の日常とはかけ離れた治療法もご紹介してしまいましたが、お試しの際は、自己責任でくれぐれも無理をなさらないようにしてください。

医療関係の基礎用語

頭が痛い= ^{クバラ サヤ サキット} Kepala saya sakit ブルッ サヤ サキット Perut saya sakit→お腹が痛い ギギ サヤ サキット Gigi saya sakit→歯が痛い	食欲がない= ^{ティダック アダ ナフス マカン} Tidak ada nafsu makan	めまいがする= ^{トゥラサ プシン} Terasa pusing 熱がある= ^{アダ デ マム} Ada demam
風邪= ^{マスック アンギン} Masuk angin	咳= ^{バトゥック} Batuk	鼻水= ^{イングス} ingus
食中毒= ^{クラ チュナン マ カナン} Keracunan makanan	下痢= ^{メンチュレット} Mencoret	感染= ^{インフェクシ} infeksi
伝染病= ^{ブニヤキット ムヌラール} Penyakit menular	症状= ^{グジャラ} gejala	血液型= ^{ゴロンガン ダラー} golongan darah
病院= ^{ル マー サキット} Rumah Sakit	健康診断= ^{チェック メディス} Cek medis	処方箋= ^{レセプ} resep
薬= ^{オバット} obat	服用量= ^{ドシス} Dosis	副作用= ^{エフェック サンピン} Efek samping
注射= ^{スンティック} Suntik	点滴= ^{インフス} Infus	手術= ^{オペラシ} Operasi

以上

<これまでの岡山県インドネシアビジネスサポートデスクレポートは[こちら](#)から>

★岡山県インドネシアビジネスサポートデスク (PT. JC内) 概要★

所在地：WISMA NUSANTARA BUILDING 24th Floor

Jl. M. H Thamrin Kav 59 Jakarta Pusat Indonesia 10350

デスク担当者：PT.JC 武井 和宏 (たけい かずひろ)

対象エリア：インドネシア全域

※「岡山県インドネシアビジネスサポートデスク」では、岡山県内に事業所を有する企業や経済団体等のインドネシアでの事業展開を支援しています(岡山県から[公益社団法人 日本インドネシア経済協力事業協会](#)に業務を委託)。ご利用に当たっては、「[岡山県インドネシアビジネスサポートデスク](#)」利

[用の手引](#)きをご覧ください。 [岡山県産業企画課マーケティング推進室](#) (電話 086-226-7365) までご相談ください。

※本レポートは岡山県内企業のインドネシアでの事業展開の一助とするため作成されたものであり、サポート対象に該当しない個別のお問い合わせには対応していません。