

これで
安心ね!

出発前に確認!

海外勤務、海外長期滞在者の健康管理

日本人の海外出国者数は年間約1,700万人で、7人に1人が海外出国をしています。海外では気候や食生活など環境の変化や、特有の感染症などにより、健康上のトラブルを起こしてしまうことがあります。健康な生活を送るためには、事前に必要な情報を調べて準備しておくことが大切です。

海外滞在での注意すべき健康問題

① 感染症

飲食物から経口感染する旅行者下痢症やA型肝炎、蚊に媒介されるデング熱やマラリア、その他にもB型肝炎、HIV感染症、狂犬病などに注意が必要です。

② 食事や運動

食事が高カロリーかつ高脂肪になりやすく、また運動不足になりがちですので、生活習慣病の悪化にも気をつける必要があります。

③ メンタルヘルス障害

文化や言語の違いなどからストレスが溜まり、メンタルヘルス障害を起こしやすくなります。身近に相談できる人が少なくなるため、メンタル障害が悪化してしまうことがあります。

予防・事前の準備

① 健康診断で健康状態をチェック

長期滞在する際は、出発前に健康診断を受け、自分の健康状態をチェックしておきましょう。持病がある方は主治

医に相談し、英語の診断書や紹介状を作成してもらってください。

② 予防接種で感染症の予防をしよう

滞在地域によっては、感染症予防のため予防接種が推奨されています*。必要に応じて出発前に接種を受けましょう。ワクチンによっては複数回接種が必要なものもありますので、早めに準備をしてください。

③ 現地の医療情報の収集

現地で流行している病気や現地の医療機関などの医療情報を調べておくことも大切です*。心配なことがあるときに、海外から日本の医療相談サービスを利用することもできますので、準備しておくとい良いでしょう。かぜ薬や下痢止めなどの日常的に使用する医薬品は、日本から持参すると安心です。

海外滞在での健康上のトラブルは、事前に調べて準備しておくことで予防や対処をすることができます。長期滞在する際には、健康面や医療面での十分な準備をするようにしてください。

(横浜東口センター センター長：芹澤誠一)

※厚生労働省検疫所(FORTH)のホームページ

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



管理栄養士の
思いやり
レシピ

簡単!ふわふわ
大根餅

今月は、もう一品欲しいときに大活躍する大根を使ったレシピをご紹介します。寒い時期に採れる大根は、みずみずしく、甘みが強いのが特徴です。大根は部位によって味が異なり、葉に近い上部は甘味が強く、先端に近づくにつれて辛味が強くなります。上部はおろしやサラダに、中心部分は程よい硬さがあるため煮物に向いています。先端部分は、汁物や漬物に最適です。

お好みでポン酢などの調味料で、より美味しく召し上がれます!

1人分：エネルギー97kcal

たんぱく質 …… 3.6g 炭水化物 …… 13.3g
脂質 …… 3.4g 塩分 …… 0.6g



材料(4人分)

・大根 …… 300g(約1/3本)
・はんぺん …… 1枚
・干し椎茸 …… 1個
・大葉 …… 2枚
・青ネギ …… 4本
・片栗粉 …… 大さじ3
・ゴマ油 …… 少々

【タレ】

・ポン酢 …… 適量
・豆板醤 …… お好みで

作り方

- ① 大根はすりおろし、ザルにあげ、水分を切る。
- ② はんぺんを潰す。
- ③ 干し椎茸は水で戻し、軽く水分を切り、約1cm角に切る。
- ④ 大葉は千切りにする。
- ⑤ 青ネギは小口切りにする。
- ⑥ ①～④をよく混ぜ合わせて、片栗粉を加える。
- ⑦ ⑥をお好みの大きさに分けて、平たく丸める。
- ⑧ ゴマ油をフライパンに敷き、両面をこんがり焼き、⑤を乗せる。