

海外勤務者の 健康管理ハンドブック

東京医科大学病院 渡航者医療センター



海外勤務者の健康管理に携わる方へ

近年、国内の多くの企業が海外に社員を派遣しており、外務省の海外在留邦人数調査統計によれば、海外長期滞在者数は70万人を越えています。また、最近の動向として、中国や東南アジアなど途上国に滞在する勤務者や、中小企業からの勤務者が増加していることも特徴です。こうした状況から、海外勤務者への健康管理の重要性は増えています。

海外勤務者の健康管理に携わる方々にとって、本書が少しでもお役に立てば幸いです。

Contents

本 編

- ・ 海外長期滞在者の健康問題 1
- ・ 海外勤務者の健康管理体制 3
- ・ 長期派遣者の健康管理
 出国前、滞在中、帰国後 4
- ・ 短期出張者の健康管理 7

資料編

- ・ 表 1：労働安全衛生規則：海外派遣労働者の健康診断項目 8
- ・ 表 2：インターネット上の海外医療情報サイト 9
- ・ 表 3：海外勤務者（成人）に推奨する予防接種 10
- ・ 表 4：地域別に推奨する予防接種 11

海外長期滞在者の健康問題

赴任地域を問わず、頻度の高い健康問題は、かぜ、胃腸炎（下痢症）、歯科疾患、皮膚疾患です。一方、命に係わるような重篤な健康問題は、外傷（交通事故など）、心血管疾患（心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳出血など）、現地特有の感染症などがあります。下記に代表的な健康問題をあげます。

（１）赴任先の環境変化に伴う健康障害

途上国に滞在する者にとっては、気候の変化に伴う疾病が多くなります。たとえば熱帯や亜熱帯地域では、高温多湿の気候により疲労や脱水、あせもや水虫などの皮膚疾患もしばしばみられます。また、乾燥した気候では、かぜ等の呼吸器疾患が頻発します。さらに近年は、途上国の都市部で大気汚染が深刻化しており、これも呼吸器疾患が増加する一因になっています。

（２）感染症

途上国では感染症への罹患が大きな健康問題になっています。この中でも飲食物から経口感染する下痢症や A 型肝炎の頻度が高いとされています。さらに、蚊に媒介されるデング熱も注意を要します。デング熱は東南アジアや中南米などで流行しており、日本人も感染しています。また、性行為で感染する梅毒、B 型肝炎、HIV などの感染症は、現地での行動パターンによりリスクが高くなります。

（３）生活習慣病

日本でも、海外赴任中でも重要な健康問題です。とくに、海外赴任中は、食事が一般に高カロリー、高脂肪であることや、車での移動が多くなり、運動不足になりがちです。また、治療を自己中断することにより、コントロールが不良となることも少なくありません。この結果、脳血管疾患や心血管疾患をひきおこし、重篤化する場合があります。

(4) メンタルヘルスの障害

海外での生活は、異文化との接触や言語の相違などからストレスが蓄積し、メンタル面の障害をきたしやすくなります。さらに周囲に親しい人間が少なくなるため、メンタル面でのサポート機能が低下し、それがメンタル障害を加速させます。

(5) 歯の問題

虫歯や歯周病など歯科疾患も重要な健康問題です。海外での歯科治療にあたっては技術面、衛生面、料金面などに問題があり、適切な治療を受けるのが困難なことが多いようです。

(6) 医療機関の問題

海外赴任者が現地の医療機関を受診する際には、「言語の問題」、「日本との医療システムの違い」、「医療費の問題」など数多くの問題があります。これが健康問題を抱えても、現地の医療機関を受診しない原因になっています。



海外勤務者の健康管理体制

企業は、社員を業務で海外へ出張や派遣を行う以上、社員が現地で安全で健康的に働けるよう安全配慮義務が生じます。その義務を履行するためには、図1のような健康管理体制の構築を行い、社員の自主的な自己健康管理意識の向上につながる対策が必要です。

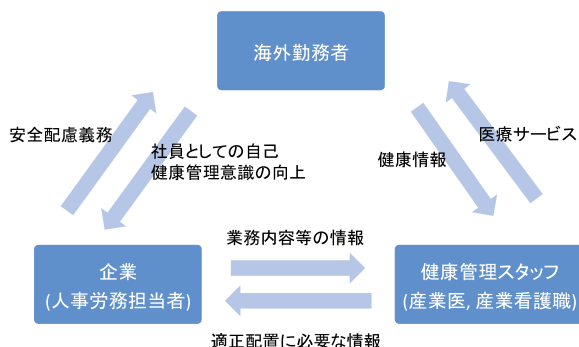


図1：海外勤務者の健康管理体制

- ① 人事労務担当者は、海外勤務者の渡航地、渡航期間、業務内容、労働実態などの把握を行い、健康管理スタッフと共有します。
- ② 健康管理スタッフは、上記の情報と健康診断や問診等で得られた健康情報をもとに、人事労務担当者へ海外勤務者の適正配置や過重労働防止につながる提言を行います。
- ③ 健康管理スタッフは、海外勤務者に対し、自己健康管理意識の向上につながるよう健康教育や健康保持増進のための医療サービスを提供します。

長期派遣者の健康管理

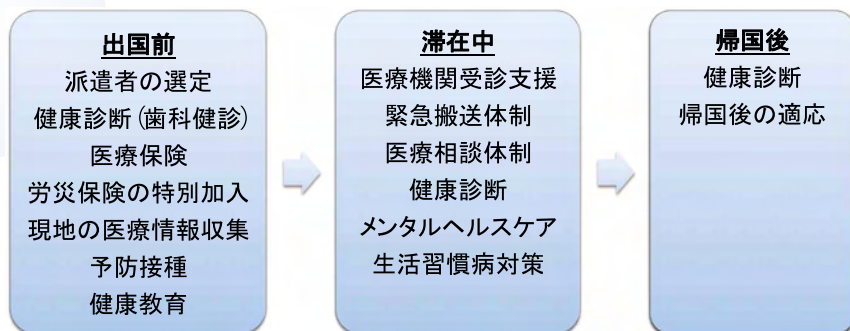


図2: 長期派遣者の健康管理

■ 派遣前

(1) 健康診断 資料編 表1

労働安全衛生規則によって、海外に6ヶ月以上派遣する者への健康診断の実施が事業主に義務付けられています。健康診断項目は、この法律に準拠して実施します。中高年の派遣者の場合には人間ドック的な検査項目も追加し、生活習慣病や悪性腫瘍の早期発見に努めることも重要です。

さらに、海外では歯科への受診が困難な事例が多く、歯科健診を実施し、虫歯などが発見されれば出発前に処置を受けておくことをお勧めします。

(2) 慢性疾患の管理

派遣予定の者が慢性疾患を抱えている場合、派遣の可否については産業医など産業保健スタッフと相談のうえで判断します。また派遣する場合には治療継続を現地と日本のどちらで行うかを決めます。さらに、主治医に英文の診断書や紹介状を作成してもらい持参することを指導します。

(3) 医療保険

海外で十分な医療を受けるためには、医療保険への加入が欠かせません。先進国では現地の公営ないしは民営保険、途上国では海外旅行保険で支払うのが一般的な方法となっています。海外旅行保険の場合、国内で既に診断・治療を受けている疾患や歯科疾患などは、原則として給付対象外なので注意が必要です。その場合は自費で支払うか、日本の健康保険の「海外療養費制度」を利用することになります。

なお、日本の労災保険を海外派遣者に適応させるためには、事業主が労働基準監督署で特別加入手続きを行う必要があります。

(4) 現地の医療情報収集 資料編 表2

現地医療情報はインターネット上の Web サイトや書籍などから得ることができます。このうち感染症関係の情報は、検疫所や国立感染症研究所のサイトが充実しており、海外の医療機関情報は外務省や海外邦人医療基金などのサイトに数多く掲載されています。

(5) 予防接種 資料編 表3,4

海外で感染症を予防するためには、ワクチンの接種が推奨されています。滞在地域によってどのワクチンを選ぶかは資料を参考にしてください。海外渡航者向けの予防接種を行っている医療機関は、検疫所や日本渡航医学会のサイトなどで調べられます。なお、黄熱ワクチンは、検疫所かその関連施設のみで接種可能です。ワクチンによっては複数回の接種が必要な場合もあるので、時間的余裕をもって接種を受けるように指導します。

(6) 健康教育

派遣前に生活面での注意事項を健康教育しておく効果的です。健康教育の内容は、派遣者におこりやすい健康問題とその対処方法、滞在する地域の医療情報などになります。

外部機関の赴任前セミナーを受講したり、トラベルクリニックを受診する方法もあります。

■ 滞在中

(1) 現地医療機関の受診支援や緊急搬送

滞在中に発生した健康問題は、現地の医療機関での対応が基本になるため、派遣者のいる地域の医療機関情報は事前に収集しておきましょう。現地の医療機関で対応が困難な場合には、近隣国への緊急搬送が必要になるため、海外旅行保険会社など外部機関に委託して体制を構築しておく必要があります。

(2) 医療相談体制の構築

日本人は海外で現地医療機関への受診を躊躇することが多いようです。このため、健康問題が発生した際の対処方法として、電話や電子メールによる国内への医療相談体制を構築しておくこと効果的です。自社内での実施が難しい場合は、海外旅行保険会社などの外部機関に委託する方法もあります。

(3) 健康診断

労働安全衛生法では事業者が毎年1回、労働者に定期健康診断を実施することを義務づけていますが、海外の事業所で働く労働者にはこの法律が適用されません。しかし、海外派遣者への安全配慮義務という観点からは、少なくとも年に1回は定期健康診断と同等の検査を受けさせることが必要になります。

(4) メンタルヘルスケア

社内の産業保健担当者が派遣者からのカウンセリングに応じる体制を構築すると効果的です。このためには、海外派遣前の健康診断などの機会を利用して、産業保健担当者が事前に派遣者と面談を行い、顔の見える関係になっておくことが推奨されています。専門の機関に外部委託することもできます。

(5) 生活習慣病対策

滞在地域にかかわらず生活習慣病は大きな健康問題であり、その予防のためには、定期的な食生活や飲酒量の見直し（栄養指導）や運動指導が欠かせないものです。こうした対策を効果的に行うため、派遣前の健康診断などの際に指導を行うようにします。

■ 帰国後

帰国後にも労働安全衛生規則に準拠した健康診断を実施します [資料編 表1](#)。その他、帰国後は逆不適応と呼ばれるメンタルヘルスの問題がみられる場合もあり、精神面への配慮が必要です。

帰国後の健康診断の事後措置は、定期健康診断のそれと同様に行なわれますが、感染症関係の検査に関しては特別な対応が必要です。たとえば帰国時の糞便塗沫検査で、寄生虫卵が陽性であった場合は、感染症科のある医療施設など専門医療施設に紹介し、再検査や治療を行うことになります。

途上国から帰国後に発熱をおこしている患者についても、早めにご紹介ください。



短期出張者の健康管理

近年は海外出張を繰り返すことで海外事業を展開する企業が増えています。海外出張者は滞在期間が短いものの、急速な環境変化や、出張前後の準備や事後処理などで多忙になり、過重労働やメンタルヘルスの不調など様々な問題を生じます。また、不規則な食生活や酒量が増えることにより、生活習慣病の罹患や悪化をおこす事例も少なくありません。こうした状況を認識し、海外出張の頻繁な勤務者については、産業保健スタッフが定期的な健康指導や面談を行う体制を構築してください。

なお、海外出張者が滞在先で医療機関を受診することに備え、海外旅行保険への加入は是非とも必要です。

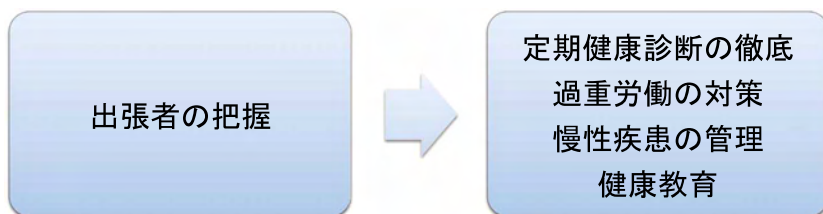
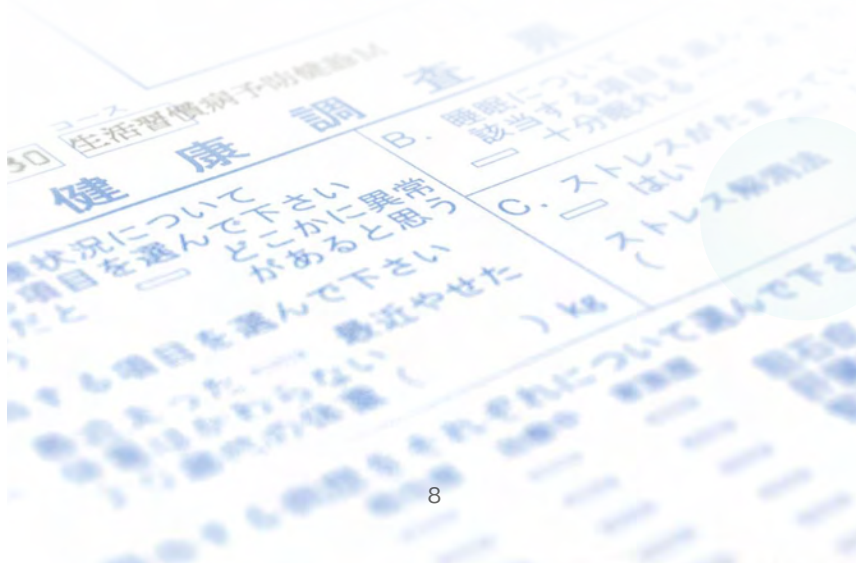


図3：短期出張者の健康管理



資料編

■ 表1. 海外派遣労働者の健康診断項目（労働安全衛生規則45条2）

基本検査項目	① 既往歴および業務歴の調査
	② 自覚症状および他覚症状の有無の検査
	③ 身長、体重、視力および聴力の検査
	④ 胸部エックス線検査および喀痰検査
	⑤ 血圧の測定
	⑥ 貧血検査（血色素量、赤血球数）
	⑦ 肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）
	⑧ 血中脂質検査（総コレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪）
	⑨ 血糖検査
	⑩ 尿検査（尿糖、尿タンパク）
	⑪ 心電図検査
医師が必要と認める場合に行う項目	⑫ 腹部画像検査（胃部エックス線検査、腹部超音波検査）
	⑬ 血液中の尿酸値検査
	⑭ B型肝炎ウイルス抗体検査
	⑮ ABO式およびRh式の血液型検査（派遣時に限る）
	⑯ 糞便塗抹検査（帰国時に限る）

■ 表2. インターネット上の海外医療情報サイト

- **厚生労働省検疫所**
<http://www.anzen.mofa.go.jp>
海外感染症流行情報
 - **外務省海外安全ホームページ**
<http://www.anzen.mofa.go.jp>
海外感染症流行情報
 - **国立感染症研究所 感染症情報センター**
<http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>
海外で流行している感染症の解説
 - **外務省渡航関連情報**
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html>
国別の疾病情報、推奨予防接種情報、海外医療機関情報
 - **海外邦人医療基金**
<http://www.jomf.or.jp>
海外医療機関情報
 - **海外医療支援協会**
<http://www.faminet.net/imasi/>
慢性疾患を抱える人の海外旅行情報
英文診断書の雛形
- **東京医科大学病院渡航者医療センター**
<http://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/shinryo/tokou/>
海外感染症流行情報、海外医療機関情報
 - **海外旅行と病気**
<http://www.tra-dis.org/>
海外旅行中の病気の解説、eラーニングによる健康教育ツール
 - **海外勤務と健康**
<http://www.bis-heal.org/>
海外勤務者の健康管理に携わる産業保健スタッフ向けの健康管理情報サイト

■ 表3. 海外勤務者（成人）に推奨する予防接種

ワクチン名	滞在期間*		滞在地域	特に推奨するケース
	短期	長期		
A型肝炎	○	○	途上国	衛生状態の悪い環境に滞在する者
B型肝炎		○	途上国	医療関係の仕事で滞在する者
破傷風	△	○	先進国 途上国	外傷後の処置が受けにくい地域に滞在する者
狂犬病	△	△	途上国	動物咬傷後の処置が受けにくい地域に滞在する者
黄熱	○	○	熱帯アフリカ 南米	入国時に接種証明の提出を求める国に滞在する者
日本脳炎		△	東・東南アジア 南アジア	農村部に滞在する者 (病原体を媒介する蚊が多いため)
ポリオ		△	南アジア アフリカ	1975～1977年生まれの者 (この年代は小児期の予防接種の効果弱い)
インフルエンザ	△	△	先進国 途上国	呼吸器疾患を有する者

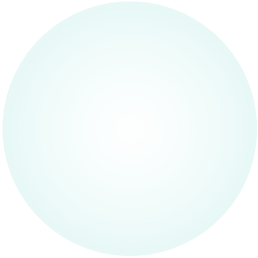
* 短期：1ヶ月未満の滞在、○：推奨する、△：状況により推奨する

■ 表 4. 地域別に推奨する予防接種*

地域名	ワクチン名 破傷風	インフル エンザ	A 型 肝炎	B 型 肝炎	狂犬病	日本 脳炎	黄熱	ポリオ
東アジア (中国、韓国など)	○	△	○	○	△	△		
東南アジア (タイ、ベトナムなど)	○	△	○	○	△	△		
南アジア (インドなど)	○	△	○	○	○	△		△
中近東 (サウジアラビアなど)	○	△	○	○	△			
アフリカ (ケニアなど)	○	△	○	○	○		○ (赤道周辺)	△
東ヨーロッパ (ロシアなど)	○	△	○	○	△			
西ヨーロッパ (イギリス、フランスなど)	○	△						
北アメリカ (合衆国、カナダなど)	○	△						
中央アメリカ (メキシコなど)	○	△	○	○	△			
南アメリカ (ブラジルなど)	○	△	○	○	△		○ (赤道周辺)	
南太平洋 (グアム、サモアなど)	○	△	○	○	△ (島による)			
オセアニア (オーストラリアなど)	○	△						

*該当する地域に長期(1ヶ月以上)滞在する成人(16歳以上)の推奨ワクチンを示します。

○: 推奨する、△: 必要に応じて推奨する



海外勤務者の
健康管理ガイド

発行：東京医科大学病院 渡航者医療センター 福島慎二、古賀才博、濱田篤郎
〒160-0023 東京都新宿区西新宿6-7-1
TEL：03-5339-3726
FAX：03-3347-5561
e-mail：travel@tokyo-med.ac.jp
URL：http://hospinfo.tokyo-med.ac.jp/shinryo/tokou/

制作：(株)アイワエンタープライズ

- この冊子は、財団法人 産業医学振興財団の平成24年度産業医学調査研究「中小企業の海外派遣者に対する健康管理体制の実態とその支援策の検討」の一環として製作されました。
- 