

大使館医務室ニュースレター

大使館医務官 松木孝道

海外生活とメンタルストレス

- 海外に住む日本人の3割がメンタルケアを必要としています
- 誰でも感ずる感情の起伏 あなただけではありません
- 滞在時期によりストレス反応も変わります
- 苦しい時はためらわず心療内科・精神科医に相談しましょう



誰もが通る道：適応の5段階

異文化の中で暮らす海外生活にはとかくストレスがつきものです。特にキチカチとした日本人の感覚でインド生活に真正面から挑むと、まるで心が歯軋りするようです。傍目から見ると一見優雅そうなマダム生活を送るあなたでも家事補助者・運転手の管理、言葉の壁などでストレスを抱えているはずです。

今回はデリーライフ編集部のご希望に応じて、「海外生活とメンタルヘルス」について概説します。いずれボランティアグループ主催・婦人部後援の講演会でもこの問題についてもっと詳しく解説するチャンスもあるでしょう。

さて海外生活に限らず人間はいくらもしますし、おちこんだ気分になります。特に、皆様が初老期うつ病の好発年齢や更年期に差し掛かっている場合、インド生活のストレスが誘因(きっかけ)になってその症状が表面に出たり、悪化することがあります。苦しい時はためらわず心療内科や精神科を受診しましょう。

海外生活者が晒される精神的状況を時間的に分けると次の5段階になります。この段階を「ものさし」にしてあなたの精神的ストレスを客観的に捉えることができます。決してあなただけが悩んでいるわけではありません。この道は誰もが通る道なのです。

①移住期

＜着任後数週間～数ヶ月間＞

家・車・使用人・電気・電話・学校・挨拶回りと、生活の設営に追われる時期。この作業に必死で、実はあまり精神的な問題は起こりません。まわりからも見かけ上「適応」しているように見えますし、自分自身立派な

ものだと思ってしまう。しかし、この時期に頑張りすぎると後に心労を引きずることになります。移住期こそ余裕をもってマイペースで事を運びましょう。

②不満期

＜着任後数週間～数ヶ月後以降＞

生活の設営が終わり、ほっと一息つく時期です。その一方、インドの欠点やストレス源が少しずつ目に付いてきます。この時期に心身の不調や精神障害自殺などの問題がおこりがちです。この辛い時期は誰にでもあるものです。あなただけの悩みではありません。辛い時は十分に休養をとりましょう。また旅行などして気分転換をはかるのも良いでしょう。



ムンクの「叫び」：あなたもこんな気分になりませんか？

③諦観期(悟り期)

＜着任後数ヶ月～一年以降＞

インドの良いところも、悪いところも肯定的に認識できるようになります。”ありのまま”の姿が見られるようになり、心理的にも落ち着きに向かう時期です。多少受け身的ではありますが、些細な不合理は受け入れるようにした方が良いでしょう。

推薦医療機関

東京武蔵野病院
江口部長、野田医師
電話 03(3956)2136
東京都板橋区小茂根
4-11-11

紫藤クリニック
紫藤昌彦院長
電話 03(3232)1622
東京都新宿区高田馬場
1-29-21

順天堂大学精神科
(金曜午前)
阿部助教授
電話 03(3813)3111
東京都文京区2-1-1

Dr. Sunil Mittal
電話 221-4726
35 Defence Enclave, Vikas Marg,
New Delhi

④適応期

＜おおよそ一年以降＞

現地に無理なく溶け込み生活をエンジョイできる時期です。インド赴任直後の人からみると回りの日本人は皆適応期の人ばかりに見えるものです。でも心配は要りません。あなたにもやがてこの時期はやってきます。

⑤望郷期

＜約2～3年以降＞

良かれ悪しかれインドの「刺激」に慣れてくると日本が懐かしくメランコリックな気分になります。引越し準備や日本再適応への不安が引き金になり心身に不調を起すこともあります。ここまで来たら最後までインド的 No Problemの精神で過ごしましょう。□



Dr. P. S. Bajaj
整形外科・スポーツ外傷

医療アシスタンス会社 との契約を無駄にし ませんか？

医療アシスタンス会社とは、重症患者さんの海外搬送から、軽症患者さんの現地医療機関の紹介までを手がける会社です。例えば、インド国内地方出張・旅行時の病氣、あるいは休日のお子様の急な発熱時に信頼して受診できる医師の紹介サービスなど、皆様の身近な需要も満たしてくれます。多くの日系企業が本会社として医療アシスタンス会社と一括契約しているにも関わらず、現場の駐在員家族はそのサービスの存在すら知らないケースが多いようです。1月17日発行の医務室ニュースレター(三木会資料:日本人会室にもコピー有)をご参考にしていただき、もう一度、各ご家庭でこの契約の有無をご確認ください。未契約の方でも新たに小規模法人契約・個人契約も可能です。

医療アシスタンス会社には International S

OS(旧 AES), AXA, Europe Assistance, World Access社などが
あります。□

デリーのドクター② : Dr. P. S. Bajaj (整形外科医)

デリーで活躍中のドクターを紹介するこのシリーズ、第2回目は整形外科医 Dr. Pushipinder Singh Bajaj を皆様に紹介します。

デリーには Max Medicentre の Dr. Oberoi をはじめ、人間的にも信頼できる優秀な整形外科医が何人かおられますが、この Dr. Bajaj もその一人です。

Dr. Bajaj はイギリスのエジンバラ大学でスポーツ医学と整形外科領域の外傷学を修めた後、バーミンガムの Duddly Road Hospital、オーストリア・アデレードの Flinder Medical Centre で主に関節鏡手術・人工関節置換術などの臨床経験を積んでいます。肩・膝・肘・足・股関節などのスポーツ外傷に特に精通しており、お子様のスポーツ外傷の時などにおおいに頼りになる先生の一人です。

とかく外科医はなんでも切りたがる傾向にあります。Dr. Bajaj は、観血的治療(手術)と保存的治療(ギブス固定など)の

長所短所について最新の統計的データに基づいて患者に説明し、治療方針を決めてくれます。外来受診後すぐに「手術だ」と言われるようなことはありません。

受診するは、以下に電話予約を入れ、まずは自宅に併設された外来クリニックに受診することをお勧めします。その後精密検査・入院・手術が必要であれば次のアクションへとつないでくれます。クリニック内には診断機器としてX線診断装置もあります。また理学療法師も常駐しています。

Residence & Clinic: 要予約

B-5/130 Safdarjung Enclave
TEL 610-1904, 9594, 4113
携帯電話 98110-56525
診察時間: 17:00~20:00

日中は Mohinder Hospital, Moolchand Hospital で外来・手術を担当しています。近々 Max Medcentre でも外来担当予定とのこと □

デリーの空気は本当にきれいになったの？

デリーではCNG化がすすんで空気がきれいになったとの「話」があります。数年前と比べて冬でも霧の日が少なくなったとの「感想」もあります。信じたい気持ちは山々ですが、一方で経済指標としての人口、鉱工業生産、自動車保有台数などが増加していることを考えると、一部車両のCNG化だけで大気汚染問題が解決するとは思えません。

現実に果たしてデリーの空気はきれいになっているのでしょうか？

いくつかのデータがあります。ひとつは公的機関である Central Pollution Control Board, Delhi の公表データです。これは日々インターネット上のホームページ (<http://envfor.nic.in/cpcb/>) 上で更新されています。たとえば、2002年元旦のデータを見ると、呼吸器疾患との関連性が指摘されている浮遊粉塵 RSPM

(Respirable Suspended Particulate Matter) の値は $898 \mu\text{g}/\text{m}^3$ とインドの基準値 ($100 \mu\text{g}/\text{m}^3$) の9倍近くの値を示しています。

また在インド独大使館医務官がドイツ製の精度の高い機器を用いて RSPM (PM-10) を経時的に測定したデータによれば、交通量の増減と同期してデリー市内でも地域によっては $1000 \sim 3500 \mu\text{g}/\text{m}^3$ まで値が上昇しています。

大気汚染データの科学的統計的評価は簡単ではありませんが、今現在もインド政府が定めた基準値を大幅に超えているのは事実です。

ミネラルウォーターなどで置換可能な水と違って空気は持って歩けません。空気清浄機を設置したり、日々公表されるのデータを参考に外出時間を変更したりするなどの自衛策がせいぜいでしょうか。□