

世界展開力強化事業

ASEAN 諸国との連携・協働による次世代医学・ 保健学グローバルリーダーの育成

神戸大学大学院保健学研究科 辻下香南



1. はじめに

私はこの世界展開力強化事業により 2 か月の期間、タイ王国のチェンマイ大学看護学部へ派遣させていただきました。チェンマイ大学看護学部はタイ王国の北部に位置し、王国の中でも有名な大学である。また、日本にとっては企業進出やロングステイヤーが増加している国でもある。そこでタイで暮らしている人々の健康問題を明確にすること今後とても重要になってくる問題のひとつであると言える。この 2 ヶ月間で実際に生活する中で見えてきた日本との違いやタイで暮らす人々について多くのことを学ぶ機会を得ることができ、とても有意義な研修となった。

2. 事業概要

派遣期間: 2016/10/10-2016/12/11

派遣先: チェンマイ大学看護学部

チェンマイ大学指導教員: Phanida Juntasopeepun

Rangsiya Narin

3. プログラム内容

私の研究は「タイ国在留日本人の異文化ストレスと健康問題」についてである。現在、多くの日本人が海外で生活をするが増加している。特にタイ王国は企業の進出も多く、またロングステイヤーを多く希望する国となっている。私たちの生活の中でチェンマイは古都と言われ多くの寺が存在し、昔ながらのタイの人々の生活を垣間見ることができる場所である。しかし、先行研究から人が海外滞在時の異文化と接触することによって生ずる摩擦現象は、ネガティブな影響として、身体的、心理的、社会的にさまざまな不適応現象を生じさせると言われている。これまでの自身の生活が変わることで健康問題が発生すると報告されているが、海外で生活している日本人の異文化ストレスが健康に与える影響について研究されている文献は少ない。そこで、本研究ではタイに在留している日本人の健康問題を明らかにし、タイに在留している日本人を対象とし異文化ストレスと健康状態の関連を明らかにすることを目的とした。その中で暮らす日本人の健康問題を明らかにすることは、今後渡航を考えるものへの示唆となる。



まず、日本人と健康問題のためインタビューを行ったり、アンケートを取ったりなどする中で関わることが多かった。また日本人の目を通してのタイ王国の話を書くことができ違った視点からの異文化をお互いに話し合うことができた。以下、2ヶ月を通してタイ王国の違いを感じることやそれによりどのような影響があるか述べる。

1) 気候

温暖で暖かい気候である。日本よりも赤道に近いいため気温が高く過ごしやすい。特に私が過ごした10月~12月は雨期のシーズンが終わり徐々にタイの1年を通して寒い季節になる時期であった。日中は半そでで過ごし、夜は少し冷えるため上着をはおっていた。現地で暮らしている日本人へのインタビューの時は多くの人が日本との違いを感じることで気候が温暖である事をあげていた。日本のように季節ごとに衣替えをしなくてもよいわずらわしさからの解放や服をシーズンごとに持たなくてもよく、多くの服がなくてもいいことから簡単であるという事をあげている人が多かつ

た。しかし、タイでは四季がないため日本では当たり前のように感じていた四季折々の服装の変化や「あのコートを着て行った雪山」といった服装と思い出とのマッチがないことが寂しい人もいた。また、私の印象としては歳が高い人は暖かい気候が過ごしやすいという人がいる反面、子供を子育てしながら過ごしている世代の人々は暑いためにダラっとしてしまうことが多くなったという人もいた。年齢によっても気候の感じ方は変わると言われているためそのような結果が出てきたのではないかと考える。また、身体への影響としては高血圧が治るという事をあげる人が多数いた。日本では高血圧のために薬でのコントロールが不可欠であった人がタイで滞在をすることによって服薬を行わなくても血圧値の改善が見られたという。これにより日本に帰れば服薬し、またタイに戻った時には服薬を中止するなど主治医と話し合いそのように服薬管理を行っている人もいた。タイに来るまでは毎日処方された薬をただ飲んでいた時と比べて、自分で管理を行わなければならなくなったことから、タイに来たことにより自身の健康について考えるようになった人もいた。自身で血圧を測定し記録をつけるなどの自己管理をするようになったとの話を聞いた。

季節によっても違う。特に日本人が一番タイで過ごす中で困難に感じていることは、2月がピークである『煙害』である。農作物をよく育てるためには野焼きをすることは必要だという伝統がある。また山岳民族は野焼きを行わなければキノコが取れないと信じているため行われる。そのため、2月から3月頃は野焼きのためにひどい大気汚染が発生してしまう。タイ政府が野焼きを禁止しているがまだすべてを規制することは難しくまだ伝統として行われている地域もあるようだ。やはりその時期には日本に帰ってくる人が多く、また呼吸器系の病気になってしまい日本に帰らざるを得ない人も出ているそうである。

2) 食生活

近年タイでは日本料理店が増加している。いわゆる日本食ブームのおかげで日本食には困らない。現地に長く住んでいる人に話を聞いても近年日本食のお店が増えてきている話を聞いた。街を歩いているとあらゆるところに日本語を見かけたり、日本食のレストランがあったり、食材も日本と同様、大抵のものをそろえることができる。大きなショッピングセンターではレストラン街の9割が日本食のお店であった。タイ滞在中に日本料理だけを食べようと思うとそうすることもできるほど簡単に手に入るようになっている。その為、多くの人にインタビューをする中で食事に関しては大きな問題として挙がらなかった。

さらに食生活についてはタイで子育てを行っている方に話を聞いた時、子供の健康のために料理を作る時には気を付けている人が多くいた。しかし、タイの文化としては外食文化であり家での調理はあまりせず、外で作ったものを買って帰ってくることが多い。どのお店でも袋やタッパーが用意されており容易にテイクアウトができた。日本人もテイクアウトにして持って帰っている人が多かった。タイでは家でご飯を作るという事があまりない。そのため家にキッチンがあるような家を探すことが難しいと感じる人もいた。

食事としては揚げ物が多く売られている。暑い気候であり揚げ物が多いのも食事の衛生管理のために多くなったのではないかと予想される。また、塩辛いことも挙げている人も多かった。さらに砂糖を多く料理に使っていることをわかった。一度、滞在中にタイの料理を学ぶ機会があった。その時に作ったものとしてはソムタム(パパイヤサラダ)、カオソーイ(タイ風カレー麺)、チキンのグリル焼き、ひき肉のハーブ炒めの4品の作り方を学んだ。料理にはすべての品に砂糖を使っており

特にソムタムは 1 人前を作るために約大さじ 2 杯分のココナツシュガーを使っていた。しかも食材を買った時に驚いたことは 1 品のおかずを作るための食材を手に入れるために 100 バーツ(≒300 円)を払った。しかし、もし外食で 2~3 品をご飯の上ののせてもらい 1 食を済ませるのならば 30 バーツ(≒90 円)で済むのである。明らかに外食をしたほうが多くの料理を手軽に安く手に入れることが簡単であった。



日本の食材は手に入りやすい。特に日本でいう夏野菜が多い。またハーブがよく使われている。健康に気を付けている人はタイで簡単に安く手に入れられることを話していた。また、食材で問題にあがることとして残存農薬の話も多く聞いた。ある団体の定例会では残存農薬をいかにすくなくするためにどのように予防するかなどの話もされていた。子供を持つ親はこの問題にとっても敏感でオーガニックのものを買うように心がけている人は少なくはなかった。話をする中で残存農薬がついている野菜を食べて象が亡くなった話もあった。使っては行けない農薬を使用して作物を育てているところがあるのが実態であるということも話をする中で聞くこともあった。



3) 衛生

まず食事のことについては食材の衛生管理がしっかりとできているという人もいた。暑い環境にあるため食材が腐りやすい。食事により胃腸の不調の経験をしたことがある人が多かった。しかし、タイで過ごす中でお店の開店の方法や時間が日本とは大きく違うことに気付いた。日本ではランチの営業をした後にディナーの営業を行う。タイでは食材を長く保たすことが難しいため短い営業になってしまう。すなわち店ごとに朝頃の営業か昼頃か夕方頃か決まっているのである。同じ店が長時間行っているわけではない。お店といっても一人が立てるような小さなショーケースの中に食材が入っておりそれを見ながら注文を行う。そこには冷蔵庫などの設備はない。そのためそのような営業になってしまうのではないかと考えた。

水に関しては、下水の整備が以前よりもよくなってきているという人がいた。経済状況がタイ全体で上がってきており、インフラ整備が進んできている。以前、タイで洪水が起こった時に流れ出た水に何が含まれているかわからず怖い思いをしたという人もいた。下水や水道水また川の水などがすべて混ぜられているため不安を感じることを述べている。また 4 月のタイの伝統行事の中で水かけ祭りがあるが、結膜炎になった人も何人かいると聞いた。どこの水を使っているかもわからずまた無礼講であるため、外を歩いていると水をかけられるため避けようがないとの話も聞いた。



4) 医療

チェンマイにはいくつかの日本語対応の病院がある。通訳の人が常駐している。ある程度の医療を受けることが可能である。

医療の中で保険の問題がある。ある人は保険の申請を行うためには 1 回ごとの申請が必要のためそれが煩わしいため、1 度行き通院が必要と言われても行かなくなってしまうなどの話を聞いた。症状が軽くなった時には自己判断で通院を中断してしまう。また、自身で治療可能な切り傷や頭痛、風邪の症状の時には病院には行かず一旦様子を見る人がいることが分かった。特に子供を持つ親はまず始めに自然療法を行うなど薬や病院に頼ることを第一選択肢としてはいなかった。

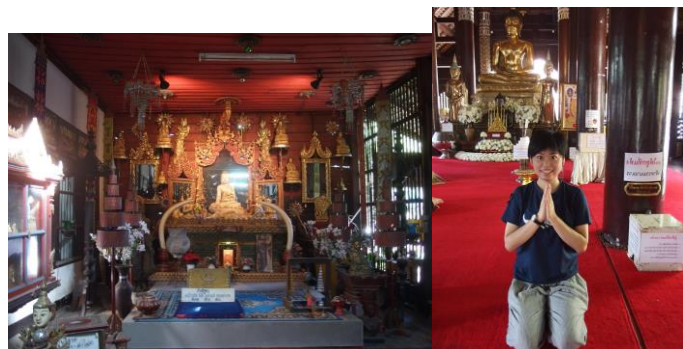
また、医療の中で多くあげられたこととして、すべての年代の人が薬の効果がとても強いことをあげていた。1錠の薬を飲んだだけで下痢の症状が瞬時に止まってしまった人もいた。また、日本に帰国してから病院に受診をした時に日本の医師に普段処方しているものよりも強い成分であることを説明された人もいた。また、子供を持っている親からのインタビューの中で子供に処方された薬の量と以前に自身に処方された薬の量が同じであったこともあった。そのような時には半錠にしたり、日本から持参した薬を服用するなど工夫していた。



5) 宗教

宗教での違いを聞くとあまりぱっとでてこない人が多かった。同じ仏教徒ということが大いに影響しているのではないと思う。しかし、タイでの2月間の生活の中でタイの人々の中に仏教がとても浸透していることがわかった。

タイの人々は何か特別なことがあるとお寺にお参りにいく。その為、一つの地域ごとに必ず一つのお寺が地域にある。そのため、地域看護で活動する時もその中心となるお寺が活動の中心となったりするなどとても中心的なものになっている。タイのパートナーを持つ日本人は、日本にいる時よりもお参りをするようになったという話もあった。しかし、日本に伝わった大乘仏教とタイに伝わった上座部仏教は考え方が違うため宗教が同じでも多くの事を理解するのに難しさを感じた。タイの人々は仏教の教えから悪いことをすると来世は素晴らしい人に生まれ変われないと信じられている。来世は重要とされている。人々を助けることにも結局は現世でいいことをして来世の自身のために行っている。そのため『タンブン』という徳を積むという。



6) 言葉

タイに行って驚いたことは多くのタイ人が英語を話すことができることである。特に英語しか話すことができない私でも過ごすことがとても簡単であった。また困っていると周りの人が絶対に助けてくれる。

タイ語については発音が難しいという人が多かった。同じように話しているものでも発音の違いで意味が通じないこともあった。また、顔なじみの人は何を言うか大体わかりコミュニケーションを取ることができるが始めて話す人は意思の疎通が難しいため伝わらないということもあるという。しかし、タイ語が話すことができない人がいる一方でタイ語を話すことができる人はしっかりと意思が伝わらないことによって苛立ちやもどかしさを感じていた。そのため、タイ語をしゃべることができるからと行ってすべてがうまくいくわけではないことがわかった。

7) 地域看護

一度、地域に住む人々の家に訪問する機会を得ることができた。地域の人々の健康状態を確認するために、ボランティアで作られたグループが1件1件の自宅を訪問していく。ここでは大腿骨骨折のため長距離の外出ができない人に無料で散髪を行い、健康状態の確認をし、健康指導などの医療の提供を行っていた。また、家に一人でいる人には近所の人のご飯を3食買ってきてあげている場面を見ることができた。周りの人が助け合って地域の中で過ごしていることがわかった。しかし、健康指導をする中、既往疾患がありながら3食とも外で買ったものを食べざるを得ない状況だとすると減塩食や糖尿病食を作ることは難しいと感じた。

また、ベッドから転落をして骨折をした人の家にも訪問もした。多くのタイの家では手すりがないことが多い。また、センサー付きの電気があり、リモコン操作が可能な電気があるわけではない。また電気を消すときには電源の場所まで歩きたりベッドまで戻ってこないといけなかった。そのような環境のため7人を訪問した中で2人もの人がベッドからの転倒により骨折していた。そのような家がとても多かった。



8) 段差

タイでは至る所に段差があった。また、スロープなどもなくバリアフリーとは言えない

場所が多かった。このことから外を簡単に歩こうと思っても日本のように散歩ができず歩く機会が減ったという人もいた。しかし、反面ではでこぼこであるために自分の目でしっかりと道路を見て歩くことにより筋力の維持・向上を感じている人もいた。

9) 交通事情

多くの人が移動手段にバイクや車を持っていることが多い。また、バイクでの交通事故による負傷者が毎年多い。住んでいる日本人も例外ではなくバイクや車を使っていた。しかし、道路を使っている人を見ると多くの人がヘルメットをかぶっていない。また、短い距離だから気にせずヘルメットをつけない人もいる。また、車両によって決められた上限速度がない。日本では制限速度のある原付がタイでは時速何キロだしてもよく、また 2・3 人乗りは一般的である。免許はそれほど高くないお金で取得できその期間は短い。さらに免許がなくても運転をしている人もいる。簡単に運転ができること、免許が容易に取得可能であること、移動手段が限られており車やバイクがなければ移動することが難しいことなどから多くの人が車やバイクを使用している。そのため、交通事故が多く発生する要因となっている。また、夜になると飲酒運転もあるようだ。また、タイは 2011 年から 2012 年までタクシン元首相派インラク政権の政策のひとつである車購入時の減税措置を行ったため最大 10 万バーツまで全額還付するという政策があった。このことにより新車購入数が増加し、そのために渋滞も増加する要因となったのではないかと考える。

10) 在留邦人の問題

在留邦人の高齢化は問題となってきていることの一つとしてあげられる。仕事をリタイアした後の余暇を過ごすための選択肢の一つとして考えられている。年金のみで生活をしようと考えると日本での生活をするためには十分ではない。その反面、タイでは物価など日本と比べ安く、タイで老後を過ごすことを選ぶ人が多くなってきている。そのため、チェンマイ総領事館にて登録をされている日本人の約 50% の人が 65 歳以上である。そのため、日本人にインタビューやアンケートを行っていく中で日本人高齢者の介護問題がある事が明らかになってきた。様々な事情で来ている日本人が多いが、日本に帰るためのお金を持っておらずタイでの生活を余儀なくされた人、孤独死も問題になってきている。

また、海外にいたために健康診断を定期的に行うように心がけていたり、食事に気をつかうようになった人も多かった。子育てを行っている人は外食文化であるが家でなるべく料理をしていたりしていた。

以上が私がチェンマイで2ヶ月間過ごし違いを感じることや考えたことである。

今回のプログラムの中でお世話になった方々にこの場を借りて感謝申し上げます。

