

チームドクターが帯同しない海外遠征時の注意

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会

チームドクターなど医療関係者が同行しない海外遠征ではいろいろと不測の事態が生ずることがあります。出発前から以下のような点に気を付けて無事に成果を発揮することができるようにしましょう。

1. 出発前の注意

[現地の情報の把握]

現地の状況（気候、風土、地理、天候、病気の状況等）については、日本国内で手に入る情報は一通りチェックしておきましょう。日本に大使館、領事館、観光局などを置く国では容易に手に入ります。インターネットを使った資料の収集も有効な手段です。また、観光地や大きな都市であれば、旅行会社の持っている案内やパンフレットも利用できます。

以下のウェブサイトから詳しい海外医療情報や生活情報を入手できますので、出発前には目を通しておきましょう。

厚生労働省検疫所

「FORTH 海外で健康に過ごすために」 <https://www.forth.go.jp/index.html>

国立感染症研究所感染症疫学センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

CDC（米国疾病管理センター） <https://wwwnc.cdc.gov/travel>

WHO（世界保健機構） <http://www.who.int/en/>

[検疫・感染症情報、予防接種に関する情報]

上記のウェブサイトや旅行案内でもほぼ足りません。それ以上の情報は空港検疫所、保健所等に問合わせれば、最新の検疫週報で感染症の発生情報をつかむことができます。黄熱の流行指定地になっている場合、その地域への入国またはその地域から他の地域への入国に際して黄熱予防接種が義務付けられていることがあります。黄熱予防接種の実施医療機関は最寄りの検疫所で案内しています。

旅行者下痢症のための予防接種はコレラがありますが現在日本では製造されていないので個人輸入する必要があります。よほどの事態でなければこれらの予防接種は不要と思われれます。また A 型肝炎ウイルスは旅行者下痢症の原因ではありませんが、東南アジア等に出かけるときは A 型肝炎ウイルスのワクチンを打つことが勧められています。

[薬の準備]

ドーピングに問題のない風邪薬や胃腸薬などの常用薬がある場合は持参してください。旅行者下痢症が発生しやすい地域への遠征時は下記 3. 現地での注意事項 に示す点について十分注意しなくてはなりません。それとともに事前に、かかりつけの医師とよく相談の上、抗生剤（ニューキノロン系）や生菌整腸剤を処方してもらっておくと良いでしょう。その際は実費になることがあります。またその薬の注意点もしっかり聞いておき、自己責任で服用しましょう。ドーピングに問題がない薬のリストが、配布された「クリーンアスリートをめざして」や「ドーピングコントロール便利帳」にありますので、それを主治医に持参して、そこから処方してもらってください。大量に持参する場合には入国時の審査で証明書を要求されることがありますので、英文の証明書をかかりつけの医師に書いてもらってください。5日分程度の薬剂量ならば、その準備は不要です。粉末のスポーツドリンクやゼリー飲料を準備しておくのも良いでしょう。サプリメント使用は十分な注意が必要です。持ち込む時、使う時は、自分の責任で行いましょう。

ドーピング禁止薬を治療の必要上、どうしても使わざるを得ないときはTUE申請が必要です。35日前までに日本陸連まで提出してください。なお、TUEを申請しても必ずしも許可されるわけではありません。陸連ウェブサイトから申請書をダウンロードできます。

[その他の物品の準備]

海外で使えるポットやトラベルクッカーを用意すると良いでしょう。その際、電圧が日本と異なる場合が多いので、日本製電気器具を使う場合には、変圧器が必要です。コンセントの形状も異なります。日本の電器店で相談してから購入してください。

現地の宿泊施設の空調設備は良くないことも多いので、季節に応じてパジャマ、ホカロン、肌着を持参するのが良いでしょう。

日射が強い場所では、帽子、サングラス、日焼け止めクリームを用いましょう。

地域によっては、虫刺されを防ぐために昆虫忌避剤（虫よけ剤）、殺虫剤を準備しましょう。また肌を露出しないための準備（長そでシャツ、長ズボン）も行いましょう。

2. 往路の機内での注意

機内環境は湿度が極端に低いので、のどを痛め、脱水になりやすいので、水分を多めに摂取してください。そのためには、水よりも電解質を含んだ飲料水が望ましいでしょう。マスクを使用する事も勧められます。

狭い座席にじっと座っていることは旅行者血栓症（エコノミークラス症候群）の危険がありますので、足をしっかり動かしましょう。

機内温度が低めになっていることもあるので、Tシャツのみなどの軽装で搭乗することは避け、羽織るものを準備しましょう。

機内の気圧は低圧ですので、炭酸飲料は腸管内で膨張しやすく腹部膨満感をおこしやす

くなります。炭酸飲料の摂取は控えましょう。

時差症候群（時差ボケ）の発生を防止するためには、機内に入れば到着地の時間で食事、睡眠を取る事を心掛けましょう。特に1日が短くなる東向きの移動の場合は時差調整に時間が掛かることが知られていますので、機内から意識して準備をしておいた方が良いでしょう。

3. 現地での注意事項

現地の衛生状態で注意することは、水道水を直接飲まないことです。洗顔、洗口、歯磨き、シャワーのときにも水を飲まないか、口にも含まないレベルの注意が必要になる地域も多いので、ミネラルウォーターで対応してください。守らないと旅行者下痢症に見舞われることとなります。

食事は宿泊ホテルのレストランもしくは選手村食堂で火の通ったものに限って食べるようにしましょう。外出時にもミネラルウォーターを持参し、アイスクリーム、カットフルーツも汚染されていることがありますので避けるほうがよいでしょう。

もし、下痢になってしまったら、脱水をふせぐためスポーツ飲料をしっかり摂取しましょう。それとともに1. 出発前に準備した薬を服用しましょう。抗生物質は下痢に発熱、腹痛が伴う場合に内服します。症状が改善しないときは早めに現地のドクターを受診しましょう。

風邪をひくとコンディションを崩す原因にもなりますので、うがいや手洗いもしっかり心がけましょう

ドーピングコントロールに指名された場合は、通訳を要求することができます。またできればコーチ、トレーナー、同僚選手のいずれかと同行するようにしましょう。TUE 証明書や使用薬品の証明書もあれば持っていくようにしましょう。なお、オリンピック種目で日本記録が出た場合は24時間以内にドーピング検査を受ける必要がありますので申し出てください。大会においてドーピング検査が行われないときは、日本陸連に連絡してください。

ドーピング検査では尿だけではなく、血液採血も行われるかもしれません。競技会外検査 OOCT もありえます。その際は同行のコーチ、トレーナーに連絡して下さい。

4. 帰路での注意

帰路は時差が逆になることを除けば原則的には同じですが、遠征が終わるという解放感と遠征中にたまっていた疲労とが出てくるのが考えられるので、適度に体を動かしつつ休息を十分にとるようにしてください。

万が一、体調が悪い場合は、搭乗機の係員や到着した空港の検疫官に報告して適切な指示を受けるようにしてください。

胃腸炎・旅行者下痢症への対処方法

胃腸炎・旅行者下痢症が発生しやすい地域へ遠征する時はいろいろなことに注意が必要です。以下に対処方法を示しますので参考にしてください。

1. 事前に薬を準備しよう

かかりつけの医師とよく相談の上、抗生剤（ニューキノロン系）や生菌整腸剤を処方してもらっておくと良いでしょう。ドーピングに問題がない薬のリストが、「クリーンアスリートをめざして」や「ドーピングコントロール便利帳」にありますので、そこから処方してもらってください。その際は実費になることがあります。またその薬の注意点もしっかり聞いておき、自己責任で服用しましょう。（別添に「かかりつけ医へのお願い」を付けていますのでかかりつけ医に持参して読んでもらってください）粉末のスポーツドリンクやゼリー飲料を準備しておくのも良いでしょう。

2. 水に注意しよう

水道水は飲まないようにしましょう。洗顔、洗口、歯磨きもミネラルウォーターで対応し、シャワーのときにも水を飲まないよう気を付けましょう。外出時にもミネラルウォーターを持参しましょう。

3. 食事に注意しよう

食事は宿泊ホテルのレストランもしくは選手村食堂で火の通ったものに限って食べるようにしましょう。氷、アイスクリーム、カットフルーツ、サラダ、乳製品も汚染されていることがありますので避けるほうがよいでしょう。

4. 下痢になってしまったら

もし、下痢になってしまったら、脱水を防ぐためにスポーツ飲料をしっかり摂取しましょう。それとともに出発前に準備した薬を服用しましょう。抗生物質は下痢に発熱、腹痛が伴う場合に内服します。症状が改善しないときは早めに現地のドクターを受診しましょう。

かかりつけ医へのお願い

日頃は、(公財)日本陸上競技連盟の諸事業にご協力いただきまして誠にありがとうございます。

さて、このたび _____ 選手は、 _____ 年 _____ 月 _____ 日から _____ 月 _____ 日まで _____ 国への海外遠征に参加することとなりました。

現地は衛生環境等の点から、コンディションの低下につながりやすい疾病（とくに旅行者下痢症、急性胃腸炎など）に罹患するおそれがあるものと危惧しております。

選手には当然、自らの体を守るために注意すべきこと等の指導は行っておりますが、万が一そのような疾患に罹患した場合、現地の医療機関を受診することは当然ですが、さしあたりの治療薬（抗生剤、生菌整腸剤等）を持参することを勧めております。

以上の状況をご勘案の上、誠に恐縮ですが（可能ならば）上記薬剤の処方をお願い申し上げます。なお、費用に関しましては実費となること、当該の薬を服用する際は自己責任において行うことに関して、選手は理解しております。

公益財団法人日本陸上競技連盟医事委員会