

2023年日本渡航医学会年次大会  
ランチオンセミナー

# シニア世代の海外渡航

航仁会  
西新橋クリニック  
大越裕文



バリ島タナロット寺院 院長撮影

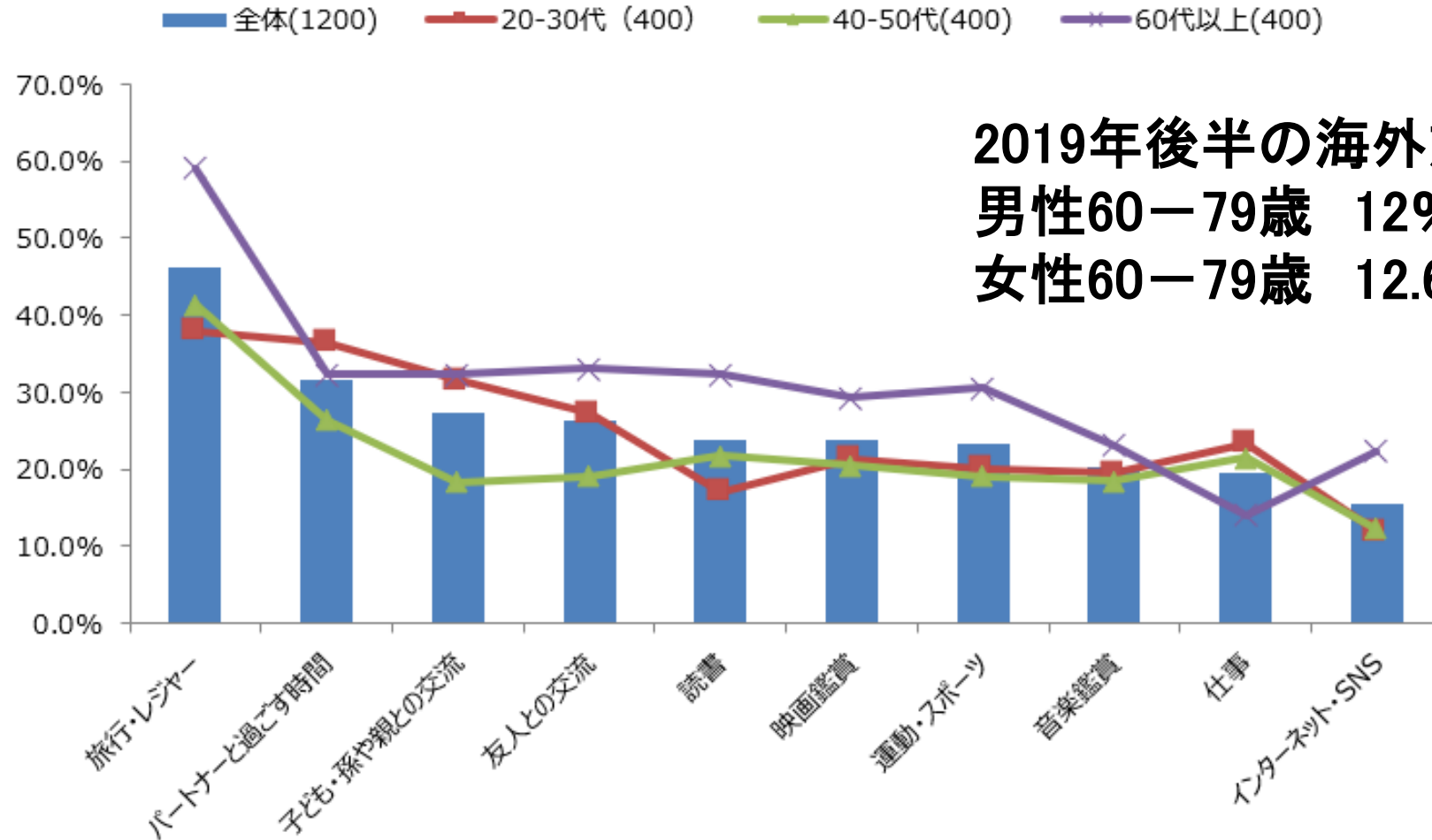
# 旅は老後の生きがい

データから見る「長寿時代」におけるこれからの高齢者の旅行について

JTB総研 蓬田崇主任研究員

2019年02月13日更新

老後の生きがいとして楽しみにしていること (n=1200)



2019年後半の海外旅行予定

男性60-79歳 12%

女性60-79歳 12.6%

# 1、シニア世代の海外渡航

- ・ 目的
  - ・ 観光が多い
  - ・ 登山・トレッキング・ダイビングやクルーズの人気も高い
- ・ 渡航先
  - ・ アジア > ヨーロッパ > ハワイ・グアム > アメリカ・カナダ
- ・ 利用する旅行商品
  - ・ 個人手配 > ツアー > フリープラン > ダイナミックパッケージ
- ・ 予約
  - ・ PC > 店頭 > 電話 . . .
    - ・ 蓬田崇 JTB総研 データから見る「長寿時代」におけるこれからの高齢者の旅行について より引用
- ・ 参考) アクティブシニア  
意欲的、活動的で金銭面での余裕があるシニア

## 2 海外渡航中の健康問題

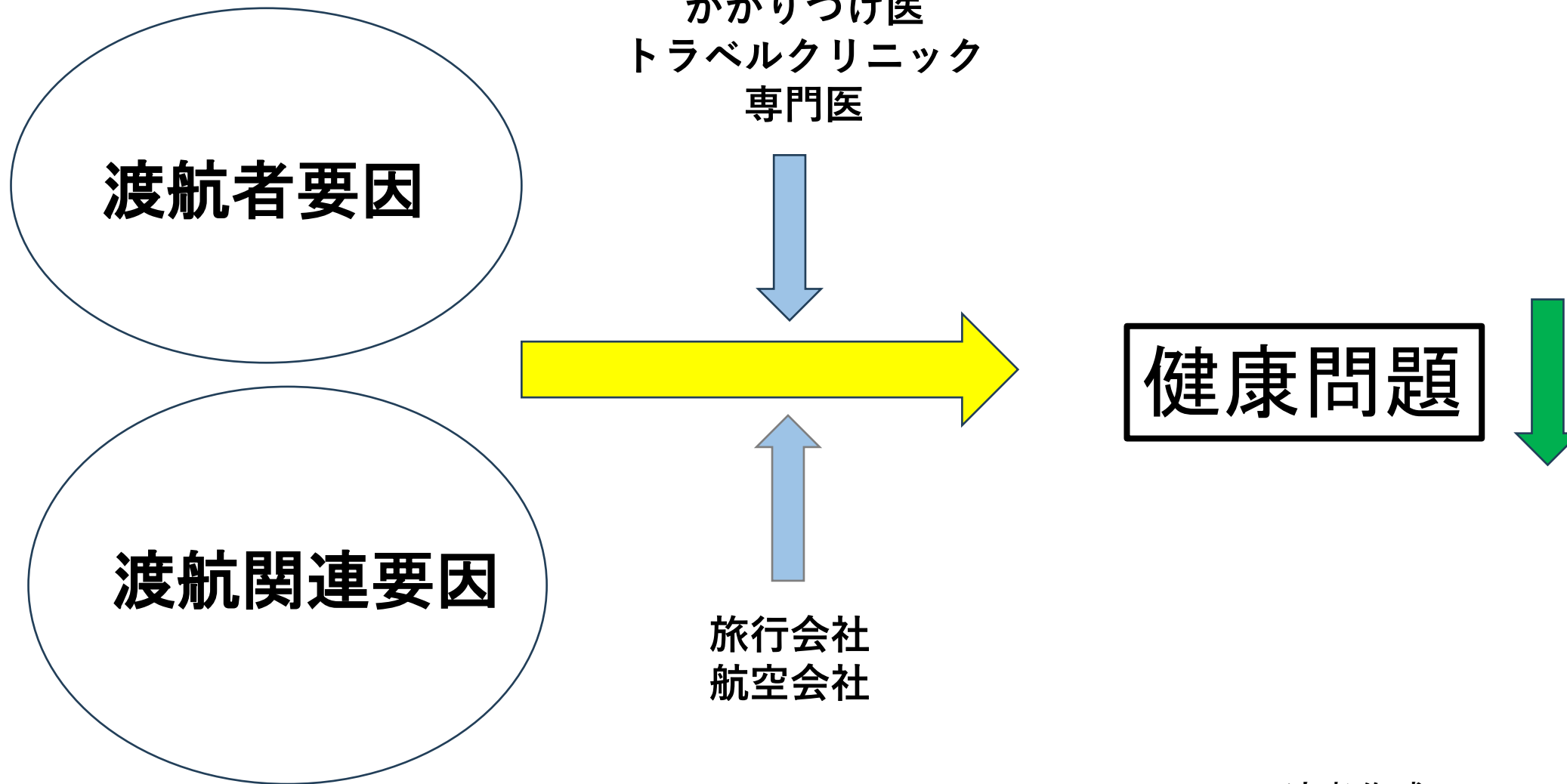
- ・海外援護統計
- ・高額医療費例
- ・飛行中の問題
- ・レジャー・クルーズ中の問題

# 高齢者の海外渡航で注意すべき健康問題

- 事故 ← 死亡原因のトップ
  - 転倒による骨折
  - 基礎疾患悪化
  - 心臓血管系疾患 (心筋梗塞・静脈血栓症) の発症
  - レジャー活動中の傷病
  - 感染症 (下気道感染症、尿路感染症、マラリア…)
- 

• Philippe Gautretv et al J travel Med2012 19:169-177

# 3 健康リスクと対策



# 3-1 渡航者の要因

## ・加齢変化

- ・感覚機能・筋力↓ ⇒ 外傷・事故のリスク
- ・心肺機能↓ ⇒ 環境の変化の影響
- ・免疫機能↓ ⇒ 感染症罹患、重症化リスク
  - ・ [高齢者の身体的特徴 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](http://tyojyu.or.jp)

## ・基礎疾患

- ・シニアの通院率 69.6%
  - ・ 2022年厚労省国民生活基礎調査
- ・ 大多数は、脳心血管系疾患の中等度以上のリスクに該当
  - ・ 日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年より推定

# シニア世代の基礎疾患

・ 高血圧	31.3%
・ 脂質異常症	13.0%
・ 糖尿病	11.9%
・ 虚血性心疾患	4.5%
・ 脳卒中	2.6%
・ 認知症	2.0%



## 3-2 渡航関連要因

- ・移動
  - ・空港や港までの移動
  - ・航空機や船の環境
- ・渡航先・期間・宿泊先
  - ・気候・標高・日本との時差
  - ・衛生環境・感染症
- ・活動
  - ・登山・トレッキング・ダイビング
  - ・マスギャザリング

# 移動中・レジャー中の環境

## ・航空機

- ・気圧の低下（低酸素分圧）
- ・低湿度
- ・気圧の変化
- ・揺れ
- ・密集した空間
- ・騒音
- ・長時間の座位

## ・登山

- ・酸素分圧の低下
- ・気温低下・乾燥・紫外線

## ・ダイビング

- ・環境圧の上昇・体温低下

## ・クルーズ

- ・人が密集
- ・様々な地域に寄港
- ・外気温や湿度の変化・揺れ

# 4 健康対策

1. 加齢変化・基礎疾患対策
2. 航空会社・旅行会社に相談
3. 渡航中の一般的な注意

# トラベルクリニックの役割

- ・ **基礎疾患・身体機能・渡航計画の評価**
  - ・ 健診結果・お薬手帳などを参考
  - ・ 歩行状態など身体機能
  - ・ 渡航計画・過去の渡航中の健康問題
- ・ **渡航者への対応**
  - ・ かかりつけ医との相談をアドバイス(次のスライド)
    - ・ 基礎疾患対策・渡航計画・・・
  - ・ サポートが必要な場合⇒旅行会社・航空会社に相談
  - ・ 感染症対策(後述)
  - ・ 渡航中の一般的な注意(後述)

# かりつけ医の役割

- ・ **基礎疾患**
  - ・ コントロール状態の評価、渡航中の注意、悪化時の対処法
  - ・ 薬の内服方法(時差がある地域への渡航の場合)
- ・ **脳心血管系疾患リスクの評価⇒必要あれば精査**
- ・ **静脈血栓対策**
- ・ **ダイビング・登山⇒検診/専門外来受診を勧める**
- ・ **飛行中の酸素使用の必要性 安静時SpO2参照**
- ・ **必要時に応じて**
  - ・ 乗り物酔いに対する処方
  - ・ 時差ぼけ対策として、超短時間作用型の眠剤の処方検討
- ・ **かかりつけ医がいない場合は、トラベルクリニック医師が対応**

# 参考)登山・ダイビング専門外来・検診

- ・登山・トレッキング
  - ・登山外来：情報提供、健康相談など
  - ・登山者検診
    - ・日本渡航医学会　トラベルクリニック　登山検診　37施設
- ・ダイビング
  - ・潜水外来/ダイバー外来：主に耳鼻科的問題への対応
  - ・ダイバー検診
    - ・日本渡航医学会トラベルクリニック　ダイバーズ検診　25施設

## 4-2 旅行会社・航空会社に相談

健康に不安のある方はご自身の健康状態に適した旅行商品を選択し、航空会社のサポートを利用する

# ユニバーサルツーリズム商品

- ・ユニバーサルツーリズム

「高齢者や障害等の有無にかかわらず  
誰もが気兼ねなく参加できる旅行」

- ・背景

- ・ 障害者差別解消法の成立
- ・ 高齢化 団塊の世代に旅行を継続してもらう

- ・内容

- ・ 目的地のバリアフリー化（施設や設備）
- ・ 移動中のサポート
- ・ 訓練されたスタッフによるサービス



# 航空会社のサポート

## ▶ ご利用可能なサポートトップ

▶ コードシェア便をご利用のお客さま



▶ 歩行が不自由なお客さま



▶ 目の不自由なお客さま



▶ 耳や言葉の不自由なお客さま



▶ 知的・発達障がいのあるお客さま



▶ 病気やけがをされているお客さま



▶ 食物アレルギーのあるお客さま



▶ 看護師付き添いサービスをご希望のお客さま

機内で医療機器を使用する場合は、事前の申請必要

# 4-3 渡航中の一般的注意

- ・ 飛行中
  - ・ 飲酒は控える
  - ・ 通路側に座る
- ・ 事故防止
  - ・ 外務省海外安全情報提供サービス“たびレジ”に登録
  - ・ 海外安全虎の巻の紹介
- ・ 時差ボケ対策
  - ・ 睡眠不足を補う
  - ・ 長期間の滞在の場合
    - ・ 睡眠、活動、食事時間を早くから現地時間に合わせる
  - ・ 短期間の滞在の場合
    - ・ 無理に現地の時間にあわせない



海外安全ホームページより

演者作成

# 5 感染症対策

- ・ 高齢者は感染症にり患しやすく、重症化しやすい
- ・ アクティブシニアはFrequent Travelerであることが多い

## 1. ワクチンで予防できる病気

- ・ ルーチンワクチン
- ・ トラベラーズワクチン

## 2. ワクチンで予防できない病気

- ・ 感染経路対策
- ・ 予防薬
- ・ 自己治療

## まとめ

- ・インフルエンザ、肺炎球菌、帯状疱疹ワクチンは、未接種の場合は推奨
- ・インフルエンザワクチンは、日本の日流行期に南半球、熱帯亜熱帯地域へ渡航する際は追加接種検討
- ・百日咳を含んだDPT/Tdapワクチンの接種が望ましい
- ・麻疹、風疹、おたふくかぜに対する抗体検査を実施し、必要であれば追加接種を検討
- ・A型肝炎を含めトラベラーズワクチンは、公的機関(厚労省、外務省、CDC)推奨ワクチン接種を検討

## 5-2 ワクチンで予防できない感染症

- 蚊媒介性感染症
- 旅行者下痢症

# 蚊媒介性感染症 マラリア

- シニアの感染者は少ない、全体の7.1% (米国)
  - CDC Malaria surveillance USA 2014 MMR 2017;66(12):S1-24
- マラリア感染者は、重症化しやすい
  - Philippe Gautretv et al J travel Med2012 19:169-177
- 流行国滞在中シニアの82%が予防薬使用 (93%アトバコン/プログアニル、オランダ)
  - Jessica A. Vlot et al Journal of Travel Medicine, 2021, Vol. 28, 1-12
- 日本のシニアへの予防薬処方状況
  - 65歳以上への処方 全処方者の13.9%
  - アトバコン/プログアニルの予防投与が多い
    - 濱田篤郎ほか 渡航医学会紙Vol 17 2023
- 昆虫忌避剤DEET 製剤、イカリジンの使用は高齢者でも特に問題はない

# 旅行者下痢症

- 罹患頻度は若い世代に比べ少ない
- しかし、胃酸分泌低下、胃酸抑制剤使用、胃切術後などのシニアはリスクが低いとは言えない
- 医療機関へのアクセスが悪い場合は、自己治療を検討すべき
- 止痢剤は、便秘や麻痺性イレウスを誘発することに注意
  - Kathryn N et al Travel medicine 4<sup>th</sup> edition pp247-253
- ORS粉末製剤は携帯を推奨すべき
  - 大越裕文 渡航医学会紙 Vol 3 2009

# ORS粉末製剤の携帯推奨

経口補水塩の粉末製剤に関するアンケート調査

大越 裕文

渡航医学センター 西新橋クリニック

## 高齢者への携帯

途上国へ行く場合⇒92.7%の評議員が推奨  
先進国へ行く場合⇒65.9%の評議員が推奨

経口補水液オーエスワン（製造販売元：株式会社大塚製薬工場、以下OS-1）に関する調査を実施した。アンケート回収率は71.9%（41名）で、OS-1の認知度

が必要であると回答し、95.1%は海外渡航時に携帯させたいと回答し、45.5%が下痢・嘔吐による脱水、42.4%が経口摂取不足時の脱水、36.4%が過度の発汗による脱水と回答しており、OS-1の使用目的が多岐にわたることが明らかとなった。

海外渡航への携帯に関しては、92.7%の回答者は、衛生状態の悪い国への渡航者に対して、粉末製剤の携帯を指導すると回答した。一方、先進国への渡航においては、指導率は低下するものの、65.9%がOS-1の粉末製剤の携帯を指導すると回答した。これらの結果は、ORSが下痢による脱水治療だけでなく、広く脱水治療としてその有用性が認知されていることを示しており、渡航先に関係なく海外渡航時に携帯すべき必需品と考えられていることが明らかとなった。

今回の調査がきっかけとなり、2009年7月1日より、株式会社大塚製薬工場よりOS-1の粉末製剤が販売されることとなった。

シニア渡航者のORS携帯率は60%

Jessica A. Vlot et al Journal of Travel Medicine, 2021, Vol. 28, 1-12



# シニア渡航者への啓発

- ・ 渡航前にかかりつけ医とトラベルクリニックに相談する
- ・ 健康状態に適した旅行計画を立てる
- ・ サポートが必要な場合は、航空会社や旅行会社に相談する
- ・ 登山やダイビングを計画している場合は、検診を受診する
- ・ 基礎疾患のコントロール改善に努め、適度な身体活動を実施する
- ・ 医療搬送費用までカバーする保険に加入する
- ・ 常用薬および英文の健康情報は必ず携帯する
- ・ 渡航中の健康問題に備え、薬剤や衛生用品を携帯する