

1. 衛生・医療事情一般

コンゴ（民）、コンゴ（共）とも保健システムは整備途上であり、医療保険制度や緊急搬送制度は存在せず、輸血制度に関しても、日本と同様に病原体の有無の確認は行われていますが十分ではありません。医療水準は総じて低く、衛生面、医療設備、医療従事者の質・量を備えた満足のいく施設を見つけることは非常に困難です。したがって両国とも、滞在時には病気にならないための予防策が極めて重要となります。

2. かかり易い病気、けが

(1) マラリア

両国とも国内全土で年間を通じて感染のリスクがあります。主に夜間に活動するハマダラカ刺症によって感染します。当地でかかるマラリアは熱帯熱マラリア（悪性マラリア）で、放置すると死亡することがあります。当地に渡航される場合には、滞在期間やマラリア治療が可能な医療機関へのアクセスなどをトラベルクリニック医師と相談の上、抗マラリア薬の予防内服を考慮し、後述の防虫対策を常に心がけてください。発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が1日以上続く場合は、まずマラリアを疑い医療機関を受診してください。滞在中はもちろん、当地を離れた後も約1か月はマラリア発症の可能性があります。日本帰国後に、上記のマラリアを疑う症状があるときはマラリア検査が可能な医療機関を受診し、渡航歴や感染の可能性があることを伝えてください。

(2) 旅行者下痢症

当地ではマラリアと共に患者数の多い疾患です。コレラ、大腸菌、サルモネラ、カンピロバクターなどの細菌、赤痢アメーバやジアルジアなどの寄生虫、各種ウイルスといった様々な病原性微生物が主に飲食物を介して経口感染し、下痢、腹痛、嘔吐などの症状をきたします。発熱や血便を伴う下痢、体重減少をきたす下痢、乳幼児の下痢の場合は早急な治療が必要になりますので適切な医療機関を受診してください。

(3) 麻しん（はしか）

両国とも毎年全国各地で発生しています。ワクチンキャンペーンで感染拡大防止を図っているところですが追いついておらず、非常に感染力が高いため今後も流行が予想されます。予防接種が非常に有効です。

(4) ポリオ

2020年、アフリカ大陸から野生型ポリオの撲滅が宣言されましたが、両国ともワクチン由来型ポリオの発生が毎年報告されています。ポリオは、感染者の排泄物や汚染された水などを介し、ポリオウイルスが経口感染することで発症します。感染予防には予防接種が有効で、世界保健機関（WHO）は両国に入国する際のワクチン接種を推奨しています。

(5) 肝炎

当地ではA型肝炎、B型肝炎感染のリスクがあります。A型肝炎は飲食物から、B型肝炎は血液、体液から感染します。ワクチン接種で予防可能です。

(6) デング熱、チクングニア熱

両国ともネッタイシマカによって媒介されるデング熱、チクングニア熱の浸淫地です。発熱、関節痛、皮疹などの症状で発症し、まれに肺水腫、血圧低下や出血傾向などを合併して重症化することがあります。どちらの病気も現時点で有効なワクチンや治療薬がありません。後述の防虫対策にご留意ください。

(7) 虫刺症（虫さされ）

ブヨやヌカカなどの吸血性昆虫が時として大量発生することがあります。これらはマラリアなどの感染症は媒介しないものの、かまれると1週間ほど猛烈なかゆみが続き、かき壊し痕から皮膚軟部組織感染を起こすことがあります。後述の防虫対策を徹底してください。

(8) 脱水症、熱中症

両国とも赤道に近い熱帯気候に属していることから、高温多湿で日差しの強い気候が続き、日中は外で活動するだけで体力や水分を奪われがちです。

(9) 交通事故

当地の道路事情は悪く、信号や横断歩道が少ない上、整備不良車両が多いため各所で渋滞が発生しています。これに伴い無謀な運転や歩行者の危険な道路横断が常態化していて、交通事故に遭遇し、大けがをおう可能性が常にあります。

(10) その他

黄熱病、エボラウイルス病（エボラ出血熱）、破傷風、髄膜炎菌性髄膜炎、腸チフス、ペスト、結核、HIV/AIDS、サル痘、アフリカ睡眠病、住血吸虫症、狂犬病、ハンセン氏病、大気汚染に伴う呼吸器疾患、メンタルヘルスの不調など。

3. 健康上心掛けること

(1) 防虫対策（蚊に刺されない工夫）

特に夜間は不要不急の外出を避ける、外出の際には長袖、靴下を着用して皮膚の露出を極力減らす、四肢の皮膚露出部分へのDEET（幼児の場合イカリジン）含有昆虫忌避剤の定期的な塗布、空調設備を有する部屋での生活、蚊帳の使用を考慮してください。マラリアの予防内服に関しては、渡航期間や緊急時受診医療機関の有無を確認の上、渡航前にトラベルクリニック医師と相談してください。

(2) 飲食への注意

生水は飲まず、ミネラルウォーターを飲むようにしてください。冷蔵庫に入れておいても飲食物の劣化は早いため、適切に消費するよう留意ください。レストランは衛生的な店を選ぶとともに、適切な換気が得られているか否かに常に留意ください。また、こ

まめな手洗いを心がけてください。

(3) 気候対策（紫外線、熱中症、大気汚染など）

日焼け止めの使用、こまめな水分と塩分の摂取、冷所での定期的な休憩など自衛策を講じるよう心がけてください。自動車の排気ガスなどによる大気汚染でのどの痛みや咳が出ることがあります。マスク着用や不要不急の外出を避けるなどの予防策をお取りください。感染症のリスクをさけるため、自然活動やレジャーの際に野生動物との接触や真水に触れるなどの行為は避けてください。

(4) 交通安全対策

無謀な運転による交通事故が多発しているため、歩行、道路の横断には十分に気を付けて下さい。

(5) 海外旅行傷害保険等の加入

当地で対応困難な重症に陥った場合、医療先進国への緊急移送が必要となりますが、場合によっては数千万円もの高額な移送費用を要します。こうした金額をカバーする海外旅行傷害保険に加入しておくことを強くおすすめします。

(6) 日本での健康管理

病気になったとき、当地での対応が困難な場合が多々あります。日本滞在中に健康診断・人間ドック・歯科診療を受けておくことをおすすめします。また、持病がある方は渡航の適否に関しても主治医と十分に相談した上で、滞在期間中投薬不足とならないよう定期内服薬を持参ください。特に持病のない方も普段使っている市販薬や絆創膏、予備のコンタクトレンズなどを携行することを検討してください。

また、次項で述べるワクチンに関しては、母子手帳などを参照しつつ、渡航前に余裕のあるスケジュールリングの下、トラベルクリニック医師と十分に相談の上で接種することを強くおすすめします。

4. 予防接種

当国は入国に際し、黄熱病のワクチン接種の証明書（通称イエローカード）が必要です。イエローカードは接種から 10 日経過後より生涯有効です。この他に、A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、ポリオ、腸チフス、MR ワクチン、髄膜炎菌、コレラ、狂犬病、季節性インフルエンザの接種をご検討ください。

5. 病気になった場合（主要都市の医療機関）

コンゴ民主共和国（+243-）

・キンシャサ

(1) CMK (Centre Medical de Kinshasa) 外来部門

住所：168, Avenue de Wagenia, Gombe, Kinshasa

電話：(0)89-895-0300（受付）

CMK は、ヨーロッパ人医師数名が在籍し、標準医療機器を備えた救急病院です。外来部門と病棟部門とは 3km ほど離れており、救急外来は CMK 外来部門内にあります。併設薬局の品揃えも充実しています。

(2) CPU (Centre Prive D'Urgence) : CMK 病棟部門内

住所 : Coin Av. Du Commerce et Bas Congo, Gombe, Kinshasa

電話 : (0)89-895-0305 (救急) (0)89-895-0302 (受付)

CPU は、CMK 病棟内にある完全会員制の診療部門です。受診に際して予め登録が必要です。登録なしのやむを得ない緊急受診には、供託金として 6,000~10,000 ドルが必要となりますので、中長期滞在の場合には事前登録をおすすめします。

(3) Centre Médical Diamant

住所 : Suite #101, Future Tower, 3642, Boulevard du 30 Juin, Gombe, Kinshasa

電話 : (0)90-777-7780 (30 juin)、(0) 90-777-7781 (Ngaliema)

2012 年に開院したカナダに本部を持つ病院です。同じビル内に入院施設があります。

(4) Cabinet Dentaire Kerroc'h (歯科医院)

住所 : 150, Avenue Colonel Mondjiba, Ngaliema, Kinshasa

電話 : (0)99-991-5050, (0)81-896-5464 (受付)

フランス人歯科医師 2 名が診療しています。事前に予約を取る必要があります。英語診療可能です。

(5) Le Centre de Sante Bucco-Dentaire (歯科医院)

住所 : 474, Avenue Colonel Mondjiba , Ngaliema, Kinshasa(UTEX AFRICA 隣, フランス大使館付近)

電話 : (0)81-894-1564 (受付)

ギリシャ人歯科医師 1 名が診療しています。事前に予約を取る必要があります。英語診療可能です。

(6) New pharmacie 30 juin(薬局)

住所 : Avenue Batetela Proche du Grand hôtel de Kinshasa, Gombe, Kinshasa

電話 : (0)81-503-5969、(0)99-993-3690 (受付)

品揃えが充実しており、薬剤師は英語対応可能です。

・ルブンバシ

(1) Centre Médical de la Communauté(CMC)

住所：4, Avenue Nyanza, Lubumbashi

電話：(0)99-703-0789 (受付)

ベルギー人医師 1 名とコンゴ人医師数名が内科・小児科・婦人科・歯科疾患に対応しています。

(2)Centre de Chirurgie et Traumatologie

住所：20, Avenue Evêque Katembo, Lubumbashi

電話：(0)81-403-1246 (受付)

アルゼンチン人医師 1 名とコンゴ人医師数名が外科系疾患に対応しています。

・ マタディ

(1)Centre Medical de Matadi (CCLD、通称 Midema 病院)

住所：11, Avenue Bukavu, Ciné Palace, Matadi, Kongo Central

電話：(0)81-367-9903 (受付)

製粉会社 Midema 社が作る財団の支援により、米国の病院から寄付された中古医療機器を使用しています。

(2)Hopital Provincial de KINKANDA

住所：Avenue Ango-ango n°C/Matadi, Kongo Central

電話：(0)84-105-2862 (救急)

政府系病院。救急外来診療対応が可能です。

コンゴ共和国 (+242-)

・ ブラザビル

(1)Clinique Netcare Brazzaville

住所：Boulevard du Marechal Lyautey, Brazzaville

電話：(0)6-679-6911 (救急)

内科救急系疾患の経過観察入院対応まで可能です。

(2)Centre Medicale Securex

住所：33, Avenue Amilcar Cabral, Centre-ville, Brazzaville

電話：(0)6-990-6377 (受付)

内科救急系疾患の入院対応まで可能です。

(3)Clinique Pasteur

住所：88, Rue Djambala, Mougali, Brazzaville

電話：(0)6-990-6377（受付）

外科系救急疾患に対応するも、設備は不十分です。

・ポワント・ノワール

(1)Clinique Netcare Brazzaville

住所：Avenue Gelrges Dumond, Pointe Noire

電話：(0)5-553-0911（救急）

複数の専門医が在籍し、緊急移送の適応となり得る重症疾患にも対応可能です。

(2)Clinique Guenin

住所：109, Avenue Agostino Néto, Pointe-Noire

電話：(0)6-939-3030、(0)1-700-700（救急）

(3)Clinique Louise Michel

住所：Avenue du Harve(Face Base Industrielle Total E&P-Congo), Pointe Noire

電話：(0)6-622-1147、(0)4-446-1906（救急）

軽症から中等症までの外来、入院診療まで対応可能です。