

## 【重要ポイント】

- 両国とも先進国レベルの医療は望めず、予防対策が極めて重要。
- 首都でも熱帯熱マラリア罹患リスク高い。当地生活環境に応じ、予防内服要検討。
- 交通事情は劣悪。当地では交通事故のリスクが常につきまとう。
- 数千万円の緊急移送費用をカバーできる海外旅行傷害保険加入を強く推奨。
- 渡航者ワクチン接種は十分な時間を取り、母子手帳を参照の上、渡航医療に長じたトラベルクリニック医師と十分相談して接種計画を立てる。
- 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種も忘れずに接種を。

## 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・量を備えた満足いく施設を見つけることは非常に困難なことに加え、現地医療機関ではフランス語と現地語（リンガラ語など）で診療を受けることとなり、英語が通じる施設は限られます。よしんば外国人向けの医療機関を運良く見つけられたとしても、入院や緊急手術を含む急性期診療に対応可能な病院は、治療に際し病態に応じて数百から一万ドル超の供託金を要求する場合（重症ほど高額。入院時に医療保険での後払いを交渉しても、よほどの信頼関係が構築されていない場合以外断られることが多い）がほとんどです。したがって両国とも、滞在時に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

主に夜間活動する雌のハマダラカに吸血され、マラリア原虫がヒトの血液中に入り込むことで感染します。コンゴ（民）、コンゴ（共）両国とも首都を含む国内全土で年間を通じて感染のリスクがあります。特にコンゴ（民）は、毎年2千万件超の症例が報告される、ナイジェリアに次ぐ世界第二位の高度浸淫地域あり、邦人症例も毎年発生しています。当地でかかるのは熱帯熱マラリア（悪性マラリア）で、放置した場合死亡する可能性が高く危険です。渡航される際には、滞在目的と期間、滞在先の環境、医療事情やマラリア治療が可能な医療機関へのアクセスなどを世界の医療事情やこの文章などを参照してトラベルクリニック医師と十分に相談の上、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。当地到着から1週間以上経過して以降、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、日本渡航医学会ホームページなどを参照してマラリア検査が可能な医療機関を受診し、診療担当医師に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

当地ではマラリア以上に患者数の多い疾患です。大腸菌、非チフス性サルモネラ、カンピロバクター、コレラなどの細菌、赤痢アメーバやジアルジアなどの寄生虫、ロタウイルス、ノロウイルスなどの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。後述する対策を取り、当地での飲食には最大限の注意を払ってください。かかった場合でも、塩分及び水分摂取に注意しながら腸管安静期間を設けることにより、多くの場合数日程度で自然治癒が望めます。一方で症状が経時的に増悪する場合、急速な体重減少をきたす場合、衰弱のため経口接種が困難な場合、発熱や血便を伴う下痢、または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、適切なタイミングで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あり、渡航に際しては母子手帳を確認の上、確実な罹患歴や2回接種記録がない場合はトラベルクリニック医師と相談の上、ワクチンの積極的な接種を御検討ください。

#### (4) 腸チフス

特にコンゴ（民）では全土で罹患リスクが高く、毎年100万件以上の症例が報告されています。腸チフスはサルモネラ属による深刻な全身性の細菌感染症で、汚染された食物や水を摂取することで感染し、発熱、頭痛、倦怠感などの症状を引き起こす一方で、下痢症状の頻度は20%程度とされています。腸管から血液中に侵入するのが特徴で、早期に医師の診察を受け、抗菌薬による適切な治療が行われないと、重大な症状として腸管に穴があくことがあります。渡航前予防対策としてワクチン接種が重要です。

#### (5) 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、伝播予防にはワクチン接種が有効で、世界保健機関（WHO）は両国に入国する際の予防接種を推奨しています。トラベルクリニック医師と十分相談し、ブースター接種を検討してください。

#### (6) ウイルス性肝炎

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。いずれもワクチン接種で予防可能で、接種が強く推奨さ

れます。通常はそれぞれ3回ずつの接種を半年かけて行う必要があるため、渡航の際はトラベルクリニック医師と接種スケジュールに関して十分御相談ください。

#### (7) 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、チクングニア熱の流行が時折みられます。発熱、関節痛、皮疹などの症状で発症し、1週間程度で治癒に向かうことが多いですが、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はなく、対症療法（熱や痛みなど症状を和らげる治療）を受けつつ、治癒を待つこととなります。

#### (8) 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。虫に刺されない対策が必要です。

#### (9) 脱水症、熱中症、日焼け

両国とも赤道に近い熱帯気候に属していることから、特に雨期は高温多湿で日差しの強い陽気が続き、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。

#### (10) 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交通渋滞が発生しています。渋滞しやすい区域では警察官が交通整理していますが、特に人口過密状態のキンシャサでは十分ではありません。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。

#### (11) 動物咬傷（特に狂犬病、破傷風、皮膚軟部組織感染症）

両国とも狂犬病、破傷風の発生地域であり、コンゴ（民）においては首都キンシャサでも郊外で狂犬病の報告がある上、コウモリも多く生息しています。さらに、外国人居住区のペットであっても、狂犬病ワクチン接種を受けている犬は限られます。狂犬病、破傷風はワクチン接種による予防が重要です。

#### (12) 新型コロナウイルス感染症

パンデミックの影響を受け、当地でも新型コロナウイルス感染症の流行がしばしば発生しています。流行時に満足な治療が受けられる医療機関や病床は極めて限られていることから、感染しないための「新しい生活様式」の徹底、ワクチン接種などの対策が極めて重要です。

#### (13) その他

黄熱病、風しん、おたふくかぜ、水痘・带状疱疹、破傷風、髄膜菌性髄膜炎、エボラウイルス病（エボラ出血熱）、ペスト、結核、HIV/AIDS、サル痘、アフリカ睡眠病、住血吸虫症、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（特に、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（虫除け）の定期的な塗布（日焼け止めと同時使用の場合、先に日焼け止めを塗り、その上から虫除けを塗ってください）、空調設備を有する部屋での生活、気密性に難のある生活環境では蚊帳を使用する、などの対策を考慮してください。フィールドワークを伴う地方都市滞在の場合は、アフリカ睡眠病（症例数自体は減少していますが、キンシャサ近隣州の辺境地域でも発生が報告されています）の原因微生物を媒介するツェツェバエに咬まれないよう、黒や青など濃い色を避け、厚手の服を着るようにしてください。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十分に相談してください。

#### (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（ボトルキャップの封印がきちんとなされているかも要確認）。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。レストランは既に在留邦人が利用実績のある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、飛沫対策が取られているかに常に留意ください。また、こまめな手洗い、手指消毒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（虫除けと同時使用の場合、先に日焼け止めを塗り、その上から虫除けを塗ってください）、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。不織布マスク着用や不要不急の外出を避けるなどの予防策を講じてください。

#### (4) レジャー、フィールドワーク対策

感染症のリスクをさけるため、自然活動やレジャー活動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。都市部で蠅蛆症（ハエウジ症）の被害に接する可能性は低いですが、家畜の多い地域などでは罹患リスクがあるため、洗濯物は屋内で干すのが無難です。また、研究目的などで長期間熱帯雨林や交通の便の悪い地域に滞在する場合は、信頼できる医療機関への移動が難しくなるため、後述の各種ワクチン接種及びマラリア予防内服、スタンバイ治療の適応に関して渡航前にトラベルクリニック医師と十分に相談してください。

#### (5) 交通安全対策

自動車、徒歩いずれの移動時にも交通事故に遭わないよう、細心の注意を払ってください。自ら運転することは極力避け、当地交通事情に精通し、確かな運転技術を有する現地人ドライバーを雇うことを強くお勧めします。現地では公共交通機関がなく、乗り合いタクシー業者が多く存在しますが、整備不良車両を利用していることがほとんどの上、多人

数乗車や無謀な車線変更、交差点進入を試みるなど運転マナーが悪く危険です。更には素性の明らかでない者と同乗することで犯罪に巻き込まれるリスクがあることから、特にキンシャサでの使用は避けてください。また、バイクタクシーに関しては交通事故のリスクが著しく高いため、絶対に乗らないでください。

#### (6) メンタルヘルス

当地では治安の観点から自由な外出は少なからず制限される上、余暇を過ごす施設も限られています。日本とは文化も時間の流れ方も異なり、言葉の問題も相まって、当地の様々な環境に慣れるまでは特にストレスを強く感じる場面が多くなります。また、顔をあわせる知り合いが著しく限られるため、些細なことから人間関係上の葛藤や悩み、孤独感を抱くことがあります。

定期的一人の時間や休養を取りつつ、運動や散歩、レストランの利用、気の合う仲間との歓談やインターネットを利用した日本に住む家族、友人とのコミュニケーション、悩みを話せる相手や環境を求める（外務省海外安全ホームページでは、海外での孤独・孤立やそれにそれに付随する問題でお悩みの方へ、SNS 等を通じて日本語で相談できる窓口を複数紹介しています）、読書、動画鑑賞など複数のストレス解消方法を見つけておき、心の健康を保つことが必要です。いざという時は居住環境や周囲の人間関係を変える、すなわち日本帰国、職種変更することも有効な選択肢の一つです。

#### (7) 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、病状や移送先によっては数千万円もの高額な移送費用を要します。こうした高額な緊急移送を十分に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。

#### (8) 日本での健康管理

慢性疾患のフォローなど、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。

### 4. 予防接種

渡航者用ワクチン接種に関しては、可能であれば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の下（半年程度の余裕があることが望ましい）、予算の都合（当地に赴任する場合、所属組織でどのワクチンが補助対象になるかも要確認）を勘案し、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。また、小児の場合、現地のインターナショナルスクールに入学する際ワクチン接種証明書の提示を求められることがあります。学校に問合せの上、必要なワクチン接種を予め行う様御留意ください。

#### 【必須】黄熱病

9 か月以上の年齢の方は、両国とも入国に際して黄熱病のワクチン接種の証明書（通称イエローカード）が必須です。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。日本で黄熱病ワクチンが接種可能な医療施設は限られているため、接種の際には厚労省検疫所ホームページなどで場所とスケジュールを確認することをおすすめします。

【強く推奨】新型コロナウイルス感染症、麻しん・風しん混合（MR）、ムンプス、水痘、  
A 型肝炎、B 型肝炎、破傷風、ポリオ、腸チフス、髄膜炎菌

新型コロナウイルスは、現状接種前後 2 週間は他のワクチン接種を受けることができなくなります。また、MR、ムンプス、水痘は生ワクチンであり、同時接種でない場合、生ワクチン同士は接種間隔を 4 週間あける必要があります。

これらに加えて、破傷風、ポリオワクチンに関しても、定期接種歴、罹患歴、抗体保有の有無などで更なる接種を要するか否か、及び回数が決まります。接種の際はトラベルクリニック医師と十分に御相談ください。また、A 型肝炎、B 型肝炎、腸チフス、髄膜炎菌ワクチンは当地渡航者に広く推奨されます。

【渡航後の生活環境次第で推奨】狂犬病、コレラ、季節性インフルエンザ

狂犬病、コレラは地方都市や熱帯雨林地帯、郊外などへ長期間出張、研究目的のフィールドワークで滞在するなどの場合強く推奨されます。キンシャサなどの都市部でも邦人の犬猫咬傷被害は報告されていることから、可能な場合は居住予定エリアの様子を在留邦人などに予め確認しておき、接種の要否をトラベルクリニック医師と御相談ください。季節性インフルエンザは、当地では 10-12 月をピークとして、経年で間欠的流行を認めます。新型コロナウイルスのパンデミック下であるため、特に北半球の流行期に渡航する方は渡航前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）

下記地域の PCR 検査に関する他施設の詳細や、記載地域外での PCR 検査状況及び医療機関情報を要する場合は、当館医療担当まで個別にお問合せください。

コンゴ民主共和国（+243-）

・キンシャサ

(1) CMK (Centre Medical de Kinshasa) 外来部門（救急外来、薬局）

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キンシャサ有数の私立救急病院です。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。渡航者用ワクチン接種にも対応しています。併設薬局の品揃えも充実していて、慢性疾患の内服薬や塗り薬も購入可能です。新型コロナウイルス感染症診療にも対応して

いますが、入院加療の際には 1 万ドル超の供託金が必要となる場合があります。渡航用 PCR 検査も可能です。

(2) CPU (Centre Prive D'Urgence) : CMK 病棟部門内 (重症診療、入院)

住所 : Coin Avenue 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重症救急診療部門です。キンシャサにおける手術や集中治療を要する重症外国人診療と緊急移送経験で、他を圧倒する実績を誇ります。受診に際して事前登録 (問診票の提出と医師診察を受ける) 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 千ドル程度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 30 juin 及び Ngaliema (救急外来、入院)

住所 : (30 juin) Suite #101, Future Tower, 3642, Boulevard du 30 Juin, Gombe, Kinshasa  
(Ngaliema) 2366, Colonel Mondjiba, Ngaliema, 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私立病院です。清潔な建物と近代的な設備があり、日本人をはじめとして外国人診療実績も豊富です。30 juin と Ngaliema に病院機能が分かれていて、どちらも一般/救急診療とも対応していますが、30 juin は小児科/産婦人科診療を、Ngaliema は集中治療及び成人救急診療を主に担当しています。マラリアなどの診療の場合、7 百ドル~1 千ドル程度、新型コロナウイルス感染症診療の場合、数千ドル程度の供託金が必要となります。渡航用 PCR 検査も可能です。

(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。詰め物などは欧州に注文するため、治療には 1 か月以上かかる場合があります。

(5) Clinique Dentaire Winner (歯科医院)

住所 : 33132, Av. Colonel Mondjiba C/Ngaliema, Kinshasa

電話 : (0)81-392-6997, (0)89-698-0774 (受付) ,(0)84-207-1284, (0)82-982-5470 (救急)

ギリシャ人から経営権を引き継いだコンゴ人歯科医師 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。

**(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)

マラリア迅速診断キット、抗マラリア薬、慢性疾患治療薬などの各種内服薬やワクチン、手指消毒用エタノール、医療用手袋やマスクといった医療用品の品揃えが非常に充実しています。薬剤師は英語対応可能です。

**(7) Pharmacie Apotheek (薬局)**

住所：Dans le centre commercial Kin Piazza Mall 88 Avenue De la justice, Gombe, Kinshasa

電話：(0)82-411-1114 (受付)

慢性期疾患に対する内服薬や DEET 含有塗り薬、医療用品などの購入に利用可能です。

・ルブンバシ

**(1) Centre Médical Diamant Lubumbashi (救急外来、入院)**

住所：1034, Av. Kilele Balanda, Lubumbashi

電話：(0)90-777-7783 (受付)

キンシャサにも開院している、カナダに本部を有する医療組織のルブンバシ分院です。重症診療に備えた集中治療室や画像検査機器などの近代的設備と複数の専門医資格を有する外国人スタッフを擁するルブンバシ随一の総合病院です。新型コロナウイルス感染症診療にも対応し、渡航用 PCR 検査も可能です。

**(2) Centre Médical de la Communauté(CMC) (救急外来、入院)**

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。新型コロナウイルス感染症診療にも対応しています。

**(3) Centre de Chirurgie et Traumatologie (外科系救急外来、入院)**

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) (救急外来)**

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 (救急外来)

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 (救急外来)

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 (救急外来、入院)

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 (外科系救急外来)

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 (救急外来、入院)

住所：Avenue Gelrges Dumond, Pointe Noire

電話：(0)5-553-0911 (救急)

ヨーロッパでトレーニングを受けた複数の専門医が在籍し、重症診療に備えた集中治療室や画像検査機器などの近代的設備を有するポワント・ノワールで最も信頼に足る私立病院の一つです。緊急移送会社と業務提携を結んでいて、移送の適応となり得る重症疾患にも対応可能です。新型コロナウイルス感染症の診療も担当しています。

(2) Clinique Guenin (救急外来、入院)

住所：109, Avenue Agostino Néto, Pointe-Noire

電話：(0)6-939-3030、(0)1-700-700（救急）

外国人の診療実績も豊富な私立病院で、緊急移送の適応となり得る重症疾患にも対応可能です。新型コロナウイルス感染症の診療も担当しています。

(3) Clinique Louise Michel（救急外来、入院）

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）

CT、MRI等の画像検査設備を有しておらず、他院と連携して診療に当たっています。軽症から中等症までの外来、入院診療まで対応可能です。