



ヒューストン日本商工会
Japan Business Association of Houston



ヒューストン日本商工会・日本テキサス医学振興会（JMTX）共催セミナー

駐在員の健康管理

産業医/麻酔科医 茨木 栄梨

Agenda

- ▶ 自己紹介
- ▶ 駐在中の健康管理①食生活の変化
- ▶ ②運動
- ▶ ③過重労働
- ▶ ④心の健康問題
- ▶ アメリカでの受診：かかりつけ医(PCP)/眼科受診/言語サポート

自己紹介

- ▶ 北海道札幌市生まれ
- ▶ 弘前大学医学部卒業
- ▶ 東京慈恵医大麻酔科などで勤務
- ▶ 2015-2017年 バンコクにてコーディネーション医師として勤務→邦人サポート
- ▶ 2017-2018年 ニューヨーク在住
- ▶ 帰国後、大手企業にて3年間専属産業医として勤務
- ▶ 2022年4月～夫の駐在帯同でヒューストン在住。現在、オンラインにて産業医として勤務。JMTX理事として活動。

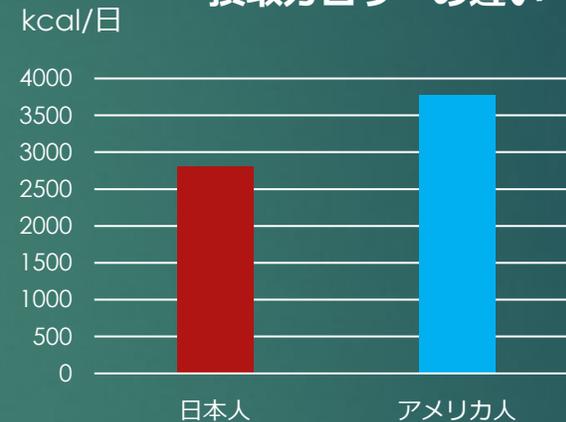


駐在中の健康管理①食生活の変化

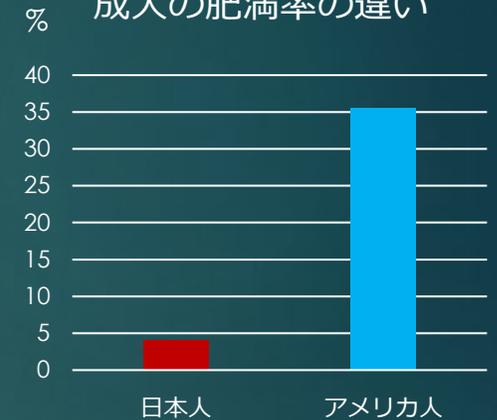
- ▶ アメリカ料理：脂肪・塩分過多
 - ▶ ポーションが大きい
 - ▶ 出張者対応・会食
 - ▶ 飲酒量増
- 血圧・コレステロール・血糖への影響
体重増加

- ▶ 食事内容見直し
- ▶ 自宅や週末の食事ではヘルシーな食生活を心がける
- ▶ 朝食・昼食を軽めにして調整

日本人とアメリカ人の平均
摂取カロリーの違い



日本人とアメリカ人の
成人の肥満率の違い

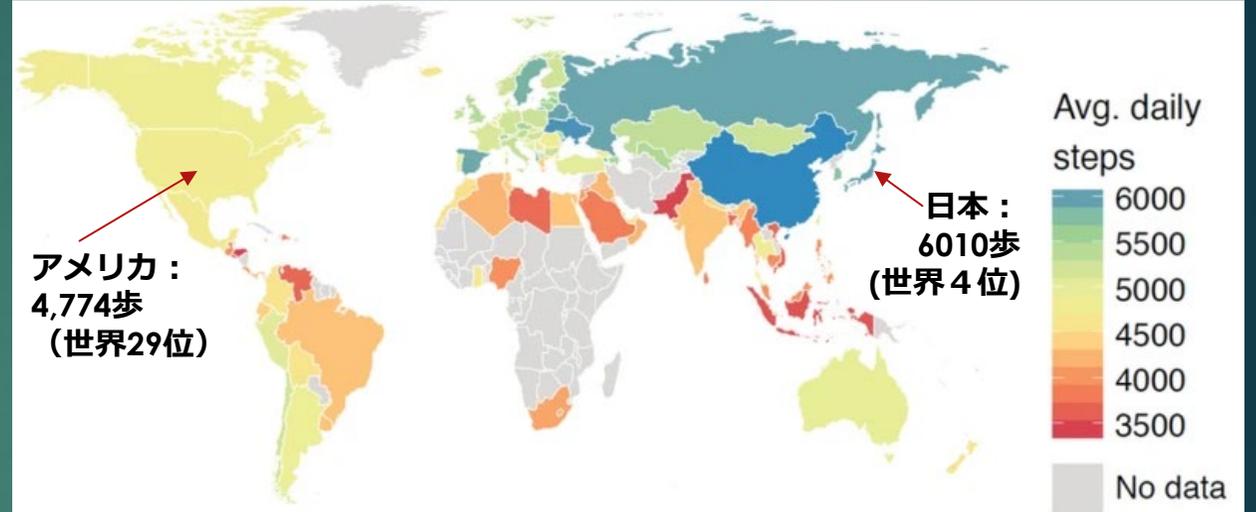


アメリカと日本の食生活

<https://www.cmu.edu/dietrich/lcal/academics/student-organizations/polyglot/s2023/literature-history-culture/alexandra-ditommaso-comparison.html>

駐在中の健康管理②運動

- ▶ ヒューストンでは完全車生活
- ▶ あなたの1日の歩数は？
- ▶ 意識して運動の時間をとる
- ▶ 公園ウォーキング・ランニング
- ▶ ジムも豊富



世界各国の1日平均歩数 (目標 : 8000歩)

<https://www.bbc.com/japanese/40578921>

(注) 国内では、年1回の定期健康診断は事業者の義務だが、海外勤務者には適用なし

健康の「自己管理」が大切！

駐在中の健康管理③過重労働

- ▶ 時差対応のための長時間労働
- ▶ 遅くまで会議、次の日は通常通り出勤
- ▶ 睡眠時間確保困難→疲労の蓄積
- ▶ 日本国内にいる時と違い、労働時間管理がされていないケースも

慢性的な睡眠不足（6時間以下）



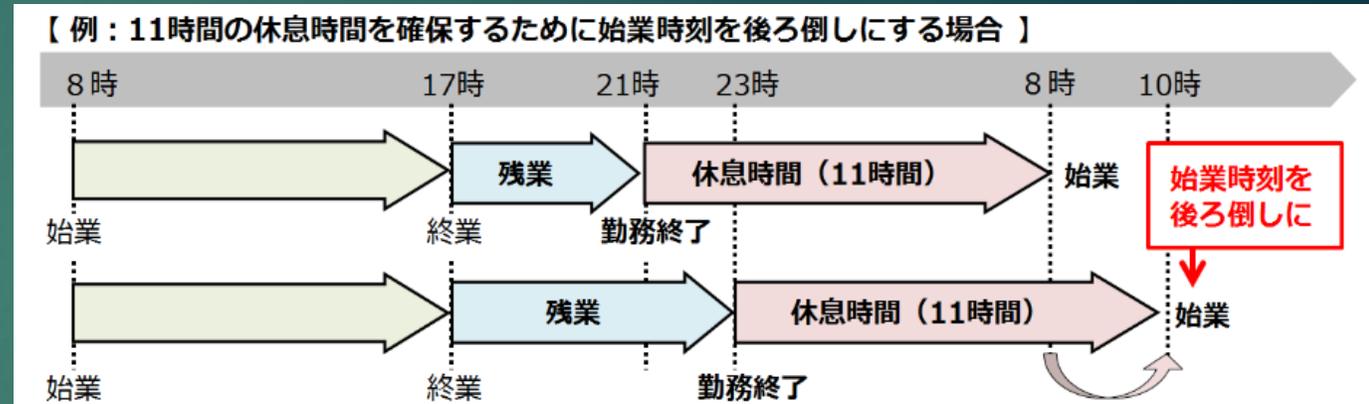
2日間の徹夜状態
=チューハイ7-8杯の酔っ払い



パフォーマンス
低下

駐在中の健康管理③過重労働への対策

- ▶ 平日の疲れは週末で回復
- ▶ 質の良い睡眠の確保
- ▶ 「勤務間インターバル」の確保
- ▶ 「セルフケア」=自分をいたわる時間の重要性



(日本では企業の努力義務に制定)

駐在中の健康管理④心の健康問題

- ▶ 大きな環境変化（言語、習慣、文化）
- ▶ 狭い人間関係
- ▶ 自分だけでなく家族が慣れることができるか

- ▶ 困ったときの相談先を確保（家族、友人、同僚、会社の産業保健スタッフなど）
- ▶ 周りのサポート：遅刻や欠勤が増えていないか
- ▶ 心の健康→睡眠の異常、興味や意欲の喪失、気持ちの落ち込みが

2週間以上続く場合は要注意

小風さんより
詳しく☆

「健康でいること」はなぜ大事？

- ▶ 従来、健康管理は「個人が実施するもの」だった
- ▶ 「健康経営」 = 従業員等への健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること
- ▶ 従業員が心身ともに健康でいることでパフォーマンスがUP→企業の生産性がUP・業績の向上
- ▶ 働く皆さんの健康は、ご自身のみならず企業にとっても大事！

アメリカでの受診

- ▶ 医療システムや保険が複雑
- ▶ 言語の不安
- ▶ トラブル予防のためにも「日本とは違う」ことを念頭に事前確認！
- ▶ 「口コミ」も参考に
- ▶ JMTXホームページ：
メディカルハンドブック <https://jm-tx.org/houston-medical-handbook/>
お勧めクリニックリスト <https://jm-tx.org/osusume/>



メディカルハンドブック



[Home](#)

[JMTXについて](#)

[医療情報](#)

[お役立ちサイト](#)

[医療関係者向け](#)

[スポンサー](#)

[お問い合わせ](#)

[メンバー登録](#)

1. はじめに
2. アメリカの医療システム
3. かかりつけ医
4. アメリカの医療保険制度
5. アメリカの病院での日本語診療
6. 診察までの流れ
7. オンライン診療
8. アメリカでの緊急時の対応
9. アメリカの処方薬、市販薬
10. 病院に入院したら
11. 手術と麻酔について
12. 小児診療について
13. 妊娠出産について
14. 精神科診療について
15. 歯科医療について
16. 眼科診療について



お勧めクリニックリスト



小児科

10 件表示

検索:

地域	クリニック名	医師名	日本語	コメント	住所
Memorial (Houston), TX	Blue fish Pediatrics	Dr. Eric Lindsay	可	Dr. Eric Lindsay は日本語を流暢に話すことができます。また、受付に日本人の女性通訳（みさきさん）がいらっしゃいます。	915 Gessner Rd., Suite 525, Houston, TX 77024
Tanglewood (Houston), TX	NightLight Pediatrics - Tanglewood		不可	日本語は通じませんでしたが皆さん親切でした	1814 Fountain View, Houston, TX 77057
Sugarland, TX	Sugarland Neo Peds Care PLLC	Dr. Toshio Yamauchi	不可		
FortWorth	Cook Children's Medical Center		不明	日本語が通じるか通訳がいるかは不明	
Bellaire	Pediatrics of Southwest Houston	Dr. Jacobo Goldberg	不明	経験豊かで参考になるアドバイスを頂きました。オフィスの電話もつながりやすいです。	6700 West Loop S, 300, Houston Bellaire, TX 77401
Torrance, CA	Naoko Matsumoto, M.D.,Inc.	Naoko Matsumoto	可	日本語で診察を受けられます。	3440 Lomita Blvd., Suite 242, Torrance CA90505
Frisco,TX	Pediatrics R Us				255 W Lebanon, Suite 324 Frisco, TX 75036
SanMateo, CA	Nihon Bay Clinic	Ayako Yano, Yukiko	可		40 North San Mateo Dr.San

PCPとは？

- ▶ Primary Care Physician (PCP) = かかりつけ医
- ▶ 役割：
 - ①年1回の定期健診
 - ②慢性疾患（高血圧・高脂血症・糖尿病・不眠など）の管理
 - ③急な問題（耳が痛い、咳が続くなど）への対応
- ▶ 緊急時は？
 - Urgent Care：骨折（手術が必要ないもの）や急な腹痛・高熱など
 - Emergency Room：大量出血・強い胸痛・意識がおかしいなど命に関わるような場合

詳しくは当ホームページ
メディカルハンドブックを
ご参照ください。



眼科受診について

- ▶ Optometry（検眼科）と Ophthalmology（眼科）に分けられる
- ▶ 町中の多くはOptometry
- ▶ Optometryで年1回保険で検診ができる
- ▶ メガネやコンタクトレンズも保険でカバー
- ▶ 緑内障、眼底検査など多くはOptometryで対応、重症時や手術を要する場合はOphthalmology

言語サポートについて

- ▶ 大きな病院では無料通訳サービスの提供多い
- ▶ ビデオ通話や電話を介した通訳が多い
- ▶ 医師とのやり取りだけでなく、受付でも利用可
 - Japanese interpreter, please.
 - Can I request a Japanese interpreter ?

まとめ：

- ▶ 海外での勤務・生活→日本とは勝手が異なる
- ▶ アメリカ生活では自己管理が大事
- ▶ 健康でいることはご自身にも企業にも重要！
- ▶ 受診時は慎重に事前確認を！

楽しい駐在生活を！！

JMTXホームページでは米国在住の日本人の方々へ
役立つ医療情報をご紹介します

<https://jm-tx.org>



よろしければフォローを
お願い致します。



facebook



FOLLOW US ON @



参考文献

- ▶ 海外勤務者の健康管理ガイド：東京医科大学病院渡航者医療センター
- ▶ 東京都産業保健総合支援センターHP
- ▶ 海外勤務と健康.org
- ▶ 外務省HP
- ▶ 厚生労働省東京労働局HP
- ▶ 経済産業省HP
- ▶ JMTXホームページ
- ▶ Hans P A Van Dongen , Greg Maislin, Janet M Mullington, David F Dinges 「The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation」

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12683469/>