

ケニアのサファリに参加して

桜庭 衡

医療法人喬成会花川病院

1. 始めに

子供たちがそれぞれ独立して手がかからなくなり、かねてから年に1回の海外旅行を念願して、夫婦でヨーロッパを中心としたツアーに参加しているが、2001年に友人と南アフリカを訪れ、ザンベジ河のリバークルーズや早朝のドライブ・サファリに参加し、アフリカの自然の素晴らしさを経験したので、その醍醐味を再度味わいたくなり、今回は野生の王国と言われているケニアを訪れる事にした。

このツアーの主目的はアンボセリ国立公園ではキリマンジャロの雄姿を仰ぎながらのサファリー、ツァボ・ウエスト国立公園ではピンク・エレファントや犀、豹などの希少動物を観察する事、マサイ・マラ保護区ではヌーの大移動(出来うれば河渡り)を観ること、そして国立公園間の移動に際して車窓からアフリカの大自然に触れることなどであった。特にヌーの大移動はテレビで放映されているが、実際に自分の目でその光景を観察出来るならばと大きな期待を抱いて参加した。

2. 旅行日程

8月31日から9月10日までの11日間で、札幌発着のコースを選択した。利用航空会社はカタール航空(関空発着 ドーハ経由でナイロビ発着)。

8月31日 19時00分 新千歳空港発。関空に。
23時45分 関空発。ドーハに(所要時



- 間11時間45分)。
9月1日 8時55分 ドーハ発。ナイロビに(所要時間5時間10分)。(ナイロビでは車窓からの市内観光、ジラフ・センター観光)。
9月2日 7時30分 サファリーカーでアンボセリ国立公園に。午後ドライブ・サファリとマサイ村訪問。
9月3日 朝ドライブ・サファリの後ツァボ・ウエスト国立公園に移動し、夕刻のサファリーに参加。
9月4日 終日サファリー。
9月5日 終日サファリー。又は朝・夕のドライブ・サファリ
9月6日 航空機でナイロビ経由マサイ・マラ国立保護区に移動。
9月7日 終日サファリー。
9月8日 終日サファリー、又は朝・夕のサファリー。
9月9日 サファリーカーで大地溝帯を越えてナイロビに。
17時 ナイロビ発。ドーハに。
22時40分 ドーハ発。
9月10日 14時45分 関空着、実際には約2時間の遅延。
17時50分 新千歳空港着、実際には21時過ぎに到着。



3. 準備と対策

赤道直下(南緯約2度)ではあるが高原地帯(高度は1500~2000m位)が目的地なのと、サファリーではロッジに宿泊するので、服装・衛生面においては特に注意を払って準備を進めた。服装については、下着は速乾性のものを選び、シャツは長袖を着用した。これは昆虫を避けるのと同時に紫外線を防ぐ為でもあった。シャツの色は黒色を避けて紺色を中心に選択した。理由は昆虫、特にツエツエ蠅は好んで黒色に集まるとされているためである。又、高地ゆえ朝・夕は冷え込むので夏用のカーデガンと、季節は乾季ではあるが、不意の降雨に備えてゴアテックス製のフード付きウインド・ブレーカを持参した(傘は持参しなかった)。ズボンは速乾性で伸縮性のある製品を着用し、帽子は現地ですば広のテングロン・ハットを購入したが、遮光にも役に立ち有用であった。靴はサファリーカーから降りてブッシュを歩く事が無いので、着脱に便利なヨネックス社のパワークッション一足で過ごした。

昆虫に対しては昆虫忌避剤と蚊取り線香、超音波発生の虫除けを用意したが、国産の忌避剤は含有する有効成分DEETの濃度が低いので現地で購入を予定した。実際にはナイロビのロッジの売店でクリームタイプ(DEET 20%)を購入してサファリー出発前と5、6時間後に露出部に塗りこんだ。唯、スプレータイプは機内持ち込み禁止なので、持参したムヒ(スプレーではないのでスーツケースに入れて持参出来た。DEET濃度は12%)をズボンやシャツの上から噴霧したが効果の程は不明である。超音波による虫除け器はベストの胸ポケットに装着し、就寝時は枕元において使用した。ロッジによっては部屋に忌避剤を常備してあるところもあるが、常備していないところではベッド・メイキングの際に忌避剤を室内にスプレーしてくれたが、水場、時には室内にしばしば蚊などの昆虫を認めたので夜間は蚊取り線香を必ず使用した。

サングラスはゴーグルタイプで紫外線カット

の能力があるものを探したが、結局はスポルディングの製品に落ち着いた。当初はオーバーグラスタイプでも良いかと考えたが、現地は乾燥していて絶えず砂塵が舞い上がり旋風が何本も立ち上がっていたし、特にサファリー中は後続車ほど被害が大きいのでゴーグルタイプでなければ対処は難しいと判断した。

砂塵に対しては同時にマスクが必要であるが、市販のガーゼ製・ユニチャームの超立体マスク・手術用のジスポノマスク・市販の防塵用マスクを持参して比較した。市販のガーゼ製のマスクは中にガーゼを1枚おいてもそのガーゼ自体が茶色に染まっていた効果は無かった。しかしユニチャーム製の超立体マスクや、手術の際に着用するデスポのマスクでは着色は認められなかった。但し手術用のマスクを使用するならば顔面ときちんとフィットさせなければ効果は無い。一般には産業用の防塵マスク(市中の量販店で入手可能)の着用で十分と考える。

以前に参加された方から手袋とタオルを持参するようにと連絡を頂いたが、実際には軍手は日焼けの防止には有効だが、目が粗くて砂塵の防止にはならなかった。プラスチック製のグローブは砂塵による汚れ防止には有効であったが、逆に静電気が発生するためか砂塵がグローブに吸着してすぐに汚れてしまい、又蒸れるので最低でも3回は変える必要に迫られた。タオルは汗拭き用に用意したが、直射日光の下での気温が30度を超えても、サファリーカーの中は天井が拳上されて換気が良いために、発汗して汗を拭うことは殆ど無く、むしろ首筋を覆い露出を避けるために使用していた。

更に、砂塵対策としては嗽そう剤と点眼薬を持参した。嗽そう剤はイソジン・ガーグルを用意し、ロッジに戻った際に必ず水に滴下して嗽を実行し、サファリー中では、昼食の時や給水する際には出来るだけ水で嗽をした後に飲水するように心掛けた。

ゴーグルタイプのサングラスを使用しているも、眼の違和感があるので、帰室後と朝・夕にスマイルなどを点眼して保護を計った。カメラ



は必ず持参するであろうが、砂塵が酷くて裸で手許に置いておけないので、買い物袋(ビニール製など)とブローは必携であった。

電解質の補給のためにはソリタT2号顆粒とポカリスエットの顆粒を持参して、毎日ミネラル・ウオーターに溶かして飲用し、サファリの際にはペットボトルのミネラル・ウオーターに溶かして持参した。(ボトル1本にソリタT8g)尚、飲用水はもちろんミネラル・ウオーターであるが、嗽・歯磨きなどの際には電気湯沸かし器で沸かして余った水を使用した。量が不十分な時にはアウトドアで使用するピュアー(オーヤラックス製)を水道水に4、5滴滴下して3、4時間おいた水を使用した(通常は1、2滴と記載されている)。

薬剤は目薬や嗽そう剤に加えて、抗菌剤はニューキノロン製剤とヴィブラマイシン錠を、他には整腸剤・止しゃ剤、解熱・鎮痛剤としてロキソニン錠、ステロイド軟膏を用意して持参した。

些細な事かもしれないが、汚れた手や口の周りを拭い清潔にするためにウエット・ティッシュ2パックを毎日携行した。

4. 機内環境と対策

一般に外国の航空機は冷房が効き過ぎて肌寒く感じることが多いが、今回搭乗したカタル航空も同様で、特に閑空・ドーハ往復は夜間飛行なので長袖のシャツに加えてカーデガンを着用して、さらにブランケットで身体を覆って過ごした。機内の湿度も低く口腔や鼻腔が乾燥するので往復共にマスクを着用している人が多かった。もちろん水分摂取には注意を払い目覚める度に飲用した。客室乗務員も頻回に給水のために巡回しているので、飲み物を要求するのは簡単だった。長時間のフライトになるので、フライト・ソックスとサンダルに履き替えリラックスし、トイレを利用する度にストレッチ運動をするように心掛けた。

中継地点のドーハ国際空港は意外にもボーデ

ング・ブリッジが設備されていないので、降機した後はバスでロビーまで移動させられた。機内は前述のように空調が効き快適な環境であったが、機外は深夜・夜間にもかかわらず気温30~32度(機内放送による)のみならず、海からの湿った空気の流入によるムツとするほどの湿度で、機内とは反対に汗が噴き出る始末で体調に不安を感じたが、到着ロビーは一転して空調が効いていて当に地獄から天国に行った気分を味わった。

空港内は深夜・夜間にもかかわらず多くの人が行き来して活気を呈していたが、休息する椅子は十分で往路の5時間は比較的楽に過ごせた。しかし帰路は当初1時間強のトランジットのほすが、到着器材の遅れなどで3時間弱の待ち合わせになり、待合も混雑して旅行の疲れと重なり、つらい待機時間になった。ドーハからナイロビまでも機内環境は同じだが、日中の飛行なので肌寒さはあまり感じず、窓からアフリカの乾いた環境が良く見え、退屈することはなかった。

5. ホテルについて

ナイロビをはじめとして国立公園・保護区全てでロッジ・スタイルのホテルを利用した。ナイロビでは市の中心地から車で15~20分程の街外れにあるリゾートホテルに宿泊したが、オート・ロックが機能しなかったり、部屋の蚊帳に孔が開いていたりして、ガイドブックによると高級ホテルにランクされているが、その実態に触れると、首都のホテルでありながら欧米との違いを痛感した。蚊帳は宿泊した全てのホテルで完備されていたが、合わせ目をきちんとしないと隙間から虫が入り込むので特に夜中に起きた時に注意が必要である。

前述したがロッジによってはベッド・メイキングの時に殺虫剤をスプレーしてくれるが、必ずしも虫が除去されるとは限らないので蚊取り線香などを用意するほうが無難である。確かに日本製の蚊取り線香が外国の蚊に有効か否かに



については検証が必要だが、スプレー式の忌避剤を入手出来なければ次善の策として考慮しても良いと考える。国立公園・保護区でのロッジには野生動物が姿を現し自然と一体感を味わえた。特にアンボセリのロッジには、食堂のすぐ外が水飲場になり、キリン・象・バッファロー・ガゼルなどの草食動物に加えて、ヒヒ・や綺麗な鳥が集まり眼を楽しませてくれた。又、このロッジは戸川幸夫氏の“人食い鉄道”で記述されているウガンダ鉄道敷設の際の光景を記録した写真などを展示していた。マサイ・マラのロッジでは早朝に周辺(もちろんロッジの構内)を散歩していた時に、突然ガゼルの一団が猛スピードで走りぬけ、ロッジの職員に肉食獣(ジャッカルかハイエナ)の狩だからすぐに戻るように指示され自然界の恐ろしさを実感させられた。

寝具・タオル類は一見清潔そうに見えたが、グループの中には自分で洗面用のタオルと襟布用の大きなタオルを持参し、ロッジのタオルを使用しなかった人もいた。食堂では食器の洗浄が不十分で、交換を望んでも奇怪な顔をされる場面があり、清潔感というか文化の違いを痛感した。

6. 食事について

全食事が提供されたが、セットメニューではなく、全てビュッフェ形式(所謂ヴァイキング)であり、自分で欲しい物を自由に選べ、好きなだけ食べられる筈であるが、ロッジが変わっても並んでいる物はあまり変化が無く、味も必ずしも自分の好みに合っていないために、あまり食が進まない人も見受けられた。今回自分たちは一応インスタントのお粥やヌードルを用意したが、体調を崩さないで過ごしたので殆ど使用せずに終わった。

選択する際にはハムやロースト・ビーフなどは最小限にして、なるべく加熱した食品を中心に選択した。唯、食事の際に何時も思う事だが、生野菜・果物・ジュース類は安全かという点に



関して不安はあるが、摂らないわけにもいかず、蚊などの昆虫がいない限りトライした。不思議な事に西瓜・メロン・パイナップルなどは豊富に出されたが、オレンジやバナナはロッジではあまり見受けなかった。これらを食べたのは、唯一マサイ・マラに入る日にナイロビで訪れたスーパー・マーケットで購入して、マサイ・マラに持参した時だけであった。

終日サファリーの日にはボックス・ランチが用意され、車の中やガイドが安全であると確認した場所で降車しての食事になった。唯、そういう場所は何時でも使用している包装用の資材が散らかっていたり、時には汚物も見受けられるので場所取りには注意が必要であった。

ロッジの部屋やサファリーカーには飲料用のミネラル・ウォーターが常に用意されていたし、少々値が張ってもロッジで購入できたが、我々はスーツケースに2ℓのペットボトルを1本ずつ入れて持参していたので、そんなに不自由する事は無かった。

7. サファリーについて

現在我が国ではサファリーとは野生動物を探索する旅と理解されているが、本来の意味はスワヒリ語で旅とか旅行を意味している。近世になりサファリーは狩猟旅行とも解釈されていたが、今ではライフルがカメラに変わり、動物を探索するドライブ・サファリへと変貌している。

野生動物を探索する場所は彼らが主人公であり、我々はその領地に足を踏み入れさせてもらう立場なので、サファリーのルールと礼儀を遵守しなければならない。例えば、特に許可された場所以外では下車しない、草地に入らない、警笛などで驚かせない、餌を与えない、ごみを捨てないなどがルールとされている。

始めにサファリー・カーについて説明すると、前回訪れた南アフリカのチャボ国立公園では、大型のジープの窓を取り払い3段に座席を用意した車であったが、今回は車体は同じくジ



ープ・タイプで窓が附いていたが、屋根が挙上出来るので立ち上がって観察出来るメリットがあった。しかし砂塵は解放された屋根から吹き込むので車内は絶えずざらざらしていた。車のシートは当然スプリングなど効きようも無く、振動の度に左右前後に振られていた。このような環境下では飴すらも口に含む事は出来なかったが、念のために水以外には飴・レーズンを携行して出かけた。

車内はつめれば6~8人は乗れるが、我々のグループは16人なので4人ずつ分乗した。おかげで撮影などの際には比較的楽に移動が出来た。唯、砂塵が舞い上がるのでカメラは防塵用の袋に入れて保管しなければならない。撮影のしやすい停車中は出しっぱなしにして、移動する時のみ袋に収納した。

今回我々が経験したサファリーの一端を報告すると、アンボセリ国立公園ではキリマンジャロの雄姿の許で車を走らせ、短時間でハイエナ、ラクダ、ガゼル、ライオン(ハネームーン・ライオンもいました)、象のファミリーなどに遭遇出来た。ツアボ・ウエスト国立公園に移動した際には風は強いが好天の許でのドライブで、終始キリマンジャロを眺めながらシェタニ溶岩台地を通過し、多くの火山群と黒い溶岩流から太古の時代には地球が荒々しかった事を実感した。ツアボではバオバオの大木や数種類のサボテンが立つ赤土の大地にデイク・デイクやジャッカル、赤土を被り皮膚をピンク色に染めたピンク・エレファント、キリン、バファロー、サバンナ・モンキー、カバ、ワニなどに出会えた。だが、残念ながら期待していた犀には会えず、豹は足跡だけが残されていて追跡したが遭遇出来なかった。この国立公園はオフ・ロードが禁止されているので、決まった道だけを走破せねばならず、これらの希少動物を見ることは困難であった。動物たちが活動を始める夕方のサファリーでは、子象を連れた象の一団が道路を渡り隣のサバンナに移るところに遭遇し、ほんの10mくらいの距離に車を止めていた我々に母象が鼻を振り上げ、耳を大きく左右に開き威嚇し

て突進する構えを見せる一瞬もあった。幸い後続車が警笛を鳴らし、エンジン音を高くしたので2~3mの移動で収まったが、一瞬ヒヤリとする場面を経験させられた。この公園は又動物以外にも風景が壮大で、見渡す限りの草原と樹林を見ていると人間界の狭さがバカバカしく感じられるほどの感動を覚えた。

マサイ・マラにはナイロビ経由で空路移動したが、ナイロビを飛び立って間もなく人類が猿人と分かれて進化したとされる大地溝帯が現れ、わずか15分弱で飛び越えたが、帰路ここを越すのに約5時間もかかるとはその時には予想も出来なかった。マサイ・マラの空港からロッジまでは30~40分ほどの距離だったが、空港のすぐ外にはすでに白骨や草食動物の死体があり、さらに道を進むにつれていたるところに白骨や死体が転がっているのを見るにつけ、改めて自然界の厳しい掟を思い知らされた。ここでのサファリーはオフ・ロードが許されているので、ブッシュの中にも入り込み、野性の貴重な生態を垣間見る事が出来た。車窓からはキリンのネッキング(ケンカ)、十数グループの象の群れ、非常に遭遇が難しいとされているチーターのファミリー、授乳するライオンの群れ、マラ河のカバや河の中に転がるヌーの死体と空中を舞うハゲタカ、寸前に狩があったことを示す死体に群がるハゲタカの群れ、ヌーとシマウマの大群が河渡りをする光景を観ることが出来た。又、別行動の人々は、早朝サファリーでライオンが犀に襲い掛かったが、反対にライオンが追い払われ、小象を狙ったライオンが母象に追い払われてブッシュに逃げ込んだ光景などを、ロッジに戻った時に興奮して教えてくれた。所謂常識的な見方をするるとライオンが草食獣に対して優勢だと思われるが、事實は必ずしもその通りでは無いことを物語り、当に百聞は一見に如かずを証明したと言えよう。

一方我々はヌーの河渡りを是非とも観ようと、早朝組と分かれてマラ河に赴き対岸のヌーとシマウマの動きを観察しながら川岸で3時間ほど粘りやっとな観ることが出来た。河に入る前



にヌーやシマウマは、場所を移動しながら何度と無く瀬踏みをしては止めることを繰り返し、その度にごっかりさせられ、もう駄目かと思っていたある瞬間に突然1頭のヌーが水に入り泳ぎ始めると、約5、600頭のヌーと数十頭のシマウマが我も我もとばかりに次から次へと渡り始めた。この際にヌーやシマウマは幸に(?)川岸で屯しているワニに襲われる事も無く無事に河を渡りきり、そこで水を振り払いながら草を食む姿もまた感動的なものであった。直線距離にしてわずか50mに満たない距離だが、必死に泳ぐ姿を目の当たりにした時は、はるばるここまで来た甲斐があったと皆で喜び合い、テレビの画面でしか知らなかった光景を自分の目で確かめる事が出来たのは本当に幸せだと興奮しながら語り合った。この河渡りの光景を記録しようとして、隣には外国のテレビ・クルーが先に陣取り対岸の別働隊と連絡を取り合いながら、粘り強くカメラを構えていたのが印象的であった。

念願の光景を観る事が出来たので心地良い興奮に浸りながらロッジに戻る途中、最初は雌ライオンだけの群れ、つづいて2頭の雄ライオンに遭遇した。雌ライオンの群には小さな子供ライオンが居て、ブッシュのなかから姿を現し母親とじゃれあっていた。だがその後、雄ライオンを良く観ようと車を移動させた際に、道路とブッシュの間の溝に車輪を脱輪させてしまい、前にも後ろにも動けなくなり、ドライバーも焦せり必死に車を前後に揺さぶり脱出しようと試みたが動かず、どうしたものかと困惑の表情を浮かべていた時に、近くに居たランド・クルーザーが押しつけてくれて窮地を脱する事が出来た。すぐ側には雄ライオンが居るだけに一時はどうなるかと心配したがほっとした次第。更にロッジを目指して帰路を急いでいた時に当にハンチングに入ろうとしているライオンを発見して静かに接近したが、獲物のイボイノシシやトムソンガゼルが逃げたので狩の現場を見損なったのが心残りであり、同時にハンチングの邪魔をした事が残念であった。



8. 大地溝帯について

東部アフリカには死海から始まりアラビア湾・エチオピア・ケニア・タンザニアを南北に縦断して全長6000km以上に及ぶ断層陥落部があり、これが所謂アフリカ大地溝帯である。地殻変動を起こした活動は約4000万年前に始まり現在もつづいていて、将来は大陸の地殻が分裂して海洋の地殻になり、ケニア・タンザニアもアフリカ大陸から分離すると考えられている。ここ大地溝帯の出現によりアフリカ大陸の気候分布が大きく変化し、それに伴い樹林からサバンナへの変化が二足歩行と手の利用を覚えた人類の祖先が猿人から分かれ進化を始めた場所とされている。

今回マサイ・マラからナイロビに戻る際にサファリーカーに分乗してここを通過したが、出発前の予想では7時半に出発して4時間でナイロビに到着するはずであったが、道路事情は想像以上に悪く殆ど未舗装なのは当然としても、いたるところに大きな穴が開いていて殆どが補修されていないので、脱輪をしないようにとドライバーは路肩を狙って運転し、このシート・ベルト着用が必要なほどの悪路に加えて、更に大型トラックが荷物を山積みにして(過積載)ノロノロと走り、対向車線の車も時として反対車線を走行する状態のために、大幅にナイロビ到着が遅れ以後の予定に大きな変更を迫られた。車中では当然の事ながらシートから跳ね上げられたり、前後左右に振られたり、あちらこちらを打撲したりしたが、防塵用の買い物袋に入れたカメラを抱えるのが精一杯で外の景色を眺める事は殆ど出来ず、大きな事故に逢わなかったのが本当にラッキーだった。

9. 考察

旅行に際しては事前の準備が大切だが、今回の目的地が開発途上国であり、治安にも大きな不安がある場所なので、外務省の海外渡航情報を基礎にして更に渡航経験者のアドバイスを

参考にして準備をした。

このとき一番苦慮した問題が昆虫忌避剤の入手であった。前述したように国産の忌避剤はDEET含有量が低いことは明らかなので、旅行会社に現地での購入の可能性を問い合わせたが、困難である、今までに発症した例を見ないなどと回答され、危機感の欠如かと考えた。その理由は国内ではアフリカ眠り病の発生は無いとされているが、同門の知人がかつてアフリカのツアーに参加した時に、同行者が帰国後原因不明の高熱と意識障害を起こし東大医科研に搬送され、アフリカ眠り病と診断され一命を取り留めた事があり、最近でも帰宅後にマラリア等の熱帯感染症に罹患した事が判明するとの報告があるので、事前に予防の知識や対策を伝える事が望ましいと考える。今回我々はナイロビのロッジで購入出来たが、全く関心を持たない人が多いのには驚かされた。これは前回南アフリカの旅行の際にも同様で、そのときはトランジットしたヨハネスブルグの薬局で購入して、夜間の観光や早朝サファリの際に提供した事があり、今後更なる啓蒙が必要と考える。

携行薬品については学会で必ず英文の診断書を携行することを勧めているので、我々も一部作成して携行した。実際には提出を求められなかったが、ケニア出国の際の保安検査で、ペットボトルなどに水の入っている物はお茶でも紅茶でも全て没収され、X線検査で疑いを持たれるとカバンを開けられチェックされた。私もカバンにヨードチンキとイソジン・ガーグルを入れていたので取り出されたが、医薬品であると説明すると持ち込む事が認められた。この経験から今後はこのような際にも診断書・証明書などの提示が必要になるかと考えさせられた。

紫外線対策と関連するが、ビーチや雪山以外に高地でも紫外線の強さは平地以上なので、対策としては露出を避け、日焼け止めクリーム(SPF値が20~30)の使用や薬剤に対しての指導が必要である。特に日光過敏症を起こす薬剤は抗生物質や降圧剤のみならず多くの分野の薬剤

で認められているので、目的地により細かく指導することが必要になる。

水分補給については最低1日2~2.5ℓの飲水が必要であるが、環境によっては不感蒸泄が増えるために更に必要量が増える。これを補うためにはミネラル・ウォーターを利用するが、購入に際しては栓が切れて開封の痕が無いなどを確認しなければならない。途上国などでは使用済みのボトルに水道水を入れて販売されている事もあり確認が大切である。又、水分補給と言うと単に水を飲めば良いと解釈されそうだが、電解質の補給が大切でありポカリスエットなどの活用が望まれる。特別な事がなければ飲み水についてはミネラル・ウォーターを利用するのは常識化しているが、歯磨きや嗽やナイフ、コップの洗浄などには殆ど水道水が使われている。しかし逆にこれらの行為から重症な消化管感染症に罹患することがあるので、ミネラル・ウォーターを利用できなければ、湯冷ましを作るとか、フィルター付きの浄水器を持参するとか、ピュアーやヨードチンキを滴下することなどを普及させる事が大切である。

乾燥して強風が吹く環境での砂塵は、野生動物の排泄物や寄生虫卵・真菌類・ストロトリコーシス・プラストミセスなどで汚染している可能性があり、それらに対しては十分な配慮を心掛けなければならない。

機内環境については前述したが、保湿とリラックスした服装で過ごす事がロングフライト血栓症の発症を予防するファースト・ステップである事を認識すべきである。

食事に関してはホテルといえども、本当に安全か否かは誰にも分からないが、少なくとも屋台や露店などよりは安全性は高いと考えられる、しかし食器の汚れを発見した時は不安がよぎったのは事実である。途上国のみならず先進国であっても、所謂ゲテモノ食により寄生虫症に罹患し、消化管の感染症に犯される症例報告は依然として減少していない。今回もゲーム・ミールと称して夕食にダチョウやワニなどの肉



が供されたが、内側にはまだ赤くてジュシーな部分もあり断った事があった。

我々は通常自分たちの体調不良により食事を摂りたくない時のために、レトルトのお粥や手軽に出来るお握りとインスタントの味噌汁を持参するが、グループの中で体調不良になり消化管症状を呈しながら、意外にも何も用意していない人を見る事があるので、そのような際に備えて最も自分にあつた物を用意することも大切だと思う。

予防接種については中南米やアフリカの指定地域に渡航する際には黄熱ワクチンの接種は国際的に義務付けられているが(日本から直接これらの地域に渡航するときはいらない)、義務では無いが渡航に際して是非考慮して欲しいのが狂犬病・破傷風・A型肝炎ワクチンの接種である。特に狂犬病は国内からは駆逐されているが、世界では駆逐されていない国の方が多いし、犬以外の動物から感染する事があり、一旦発症すれば治療方法が無いので予防的に接種を考慮すべきである。このほかにもポリオとか日本脳炎に対するワクチンを出来るだけ考慮する事が望ましい。冒険旅行では無いがコウモリにかまれて狂犬病に罹患した例もあり、旅行の目的・タイプなどにより異なるが、事前に専門家に相談する事が望ましい。

以上をまとめると、ケニアのドライヴ・サファリに参加するにあたり、観光面のみならず旅行医学の面からの考察を加えて準備段階から実際の体験を報告した。

参考文献

- 1 篠塚 規：実例による英文診断書・医療書類の書き方，メジカルビュー社，2002.
- 2 篠塚 規：海外旅行医学ハンドブック，山と溪谷社，2003.
- 3 篠塚 規：糖尿病のヒトのための旅行マニュアル，真興交易，2006.
- 4 篠永 哲，大滝 倫子：海外旅行のための衛生動物ガイド，全国農村教育会，1996.
- 5 海老沢 功：旅行医学(第2版)：日本医事新報社，2003.
- 6 諏訪 兼位：裂ける大地アフリカ大地溝帯の謎，講談社選書メチエ，1997.
- 7 高山 直秀：ヒトの狂犬病，時空出版，1997.
- 8 マルチーヌ・モーレル著，松永 秀典訳：旅行者のためのマラリア・ハンドブック，凱風社，1998.
- 9 小倉 寛太郎：フィールドガイド・アフリカ野生動物，講談社，2004.
- 10 戸川 幸夫：人食い鉄道，毎日新聞社，1968.