



Medical

医療

海外生活で不安の第一は医療です。言葉の問題、設備や医師のレベル、海外特有の疾病など挙げればキリがありません。食中毒、デング熱、腸チフスといった日本ではなかなか経験しない病気との感染率は日本と比べるべくもなく、実際身近な人たちがそれらにかかっています。何事もなくミャンマー生活を送れるのが一番ですが、病気やケガなど、もしものことがあった場合に備えて情報を蓄積しておくことが重要です。

外国人や富裕層は、先進国のような設備を有するインターナショナル系の私立医療機関を利用することが一般的です。ミャンマーの医療機関では、小児科や産婦人科のような専門医は常に病院に待機していないため、あらかじめ予約を取り、予定通り

受診する必要があるので注意してください。日本の医師は通常一つの病院に常勤していますが、ミャンマーの医師は公立病院に籍を置きながら複数の私立病院と契約をし、一日にいくつもの病院を回って診療しているためです。

近年、日系の医療サービスを提供する病院や企業も増え、以前よりも安心感が増しています。症状に合った医師選び、予約診療中の通訳、薬の受け取り、会計処理まで一連の流れを代行してくれる医療アシスタンス会社に任せるのも心強いです。このようなサービスを受けるためにも、また万が一の際の医療先進国への緊急移送も考慮し、海外旅行傷害保険への加入をおすすめします。



【ミャンマーで気をつけたい病気・ケガ】

ここでは日本よりも遭遇率の高い病気を紹介します。食べ物などから感染する経口感染症や、他人のくしゃみなどから感染する飛沫感染症、蚊などの虫を媒介する感染症には特に注意が必要。感染しないよう免疫力を上げるなど、普段からの体調管理も予防策の一つです。



◆ 経口感染症

気をつける時期：一年中。／**概要：**いわゆる食あたり。下痢や発熱などを伴うことが多い。病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、コレラ菌、赤痢菌、ノロウイルス、アメーバ赤痢などが原因。／**予防方法：**食事に気をつけるのは、もちろんプールでの遊泳にも注意が必要。普段から体調管理をしておくのも重要。

◆ 各種寄生虫症

気をつける時期：一年中。／**概要：**経口感染の場合、回虫などが体内に寄生する。皮膚から侵入する経皮感染のケースもあり。／**予防方法：**経口感染=野菜などは流水でよく洗う。生食は避ける。経皮感染=皮膚から侵入する経皮感染のケースもあり。

◆ マラリア・日本脳炎等

気をつける時期：一年中。／**概要：**蚊が媒介。ヤンゴンやマンダレーなどの都市部での感染はほとんどない。マラリアは、重症化により死亡する可能性があり、日本脳炎は発症後20%~40%が死亡する。／**予防方法：**防蚊対策をしっかりすること、流行地域へ行く場合は予防接種(日本脳炎)を行う。

◆ 虫刺症

気をつける時期：一年中。／**概要：**ダニ、ノミ、南京虫、アリなどに刺されること。痒みが強く、腫れ上がることも。／**予防方法：**バスや鉄道、飲食店の椅子などに潜んでいることもあり、スプレーなどの防虫対策が有効。

◆ デング熱

気をつける時期：特に5月から10月頃。／**概要：**ネッタイシマカが媒介する病気。発熱、頭痛、筋肉痛、皮膚の発疹などが見られる。一部は重症化し、血小板の低下、デング出血熱に移行し死亡するケースも。／**予防方法：**虫よけ、蚊取り線香などを使用して蚊に刺されないようにする。

◆ 交通事故

気をつける時期：一年中。／**概要：**乗車中だけでなく、道路の穴などに落ちるケースも注意。／**予防方法：**乱暴な運転を繰り返すタクシーに乗車した場合、降りることも選択肢に。歩行中の行動にも十分注意する。

◆ 有毒動物咬刺症傷

気をつける時期：一年中。／**概要：**毒蛇やムカデなど、有毒動物に咬まれることで起こる。／**予防方法：**庭などの物陰に潜んでいるケースがある。行動に注意することが大切。

◆ 狂犬病

気をつける時期：一年中。／**概要：**犬だけでなく、多くの野生動物が罹患している可能性のある病気。発症するとほぼ100%死亡する。／**予防方法：**ヤンゴンは野犬が多いため、徒歩での移動時には十分注意する。特に夜間になると凶暴性を増すので、さらに注意が必要。

◆ 性・血液感染症

気をつける時期：一年中。／**概要：**エイズ、B型肝炎、C型肝炎など。／**予防方法：**行動には十分注意する。

◆ 熱中症

気をつける時期：特に3月から4月。／**概要：**めまい、頭痛、吐き気、体温の異常上昇、発汗(汗が出なくなることも)など。／**予防方法：**日中の行動を避ける。スポーツドリンクなどをこまめに摂取する。室内でも熱中症になることがある。

◆ インフルエンザ

気をつける時期：7月から8月頃。／**概要：**季節性インフルエンザが雨季に流行し、7月から8月にピークを迎える。乾季の10月から2月に流行することもある。／**予防方法：**予防接種をしておくとともに、咳エチケットに留意する。7月頃に流行するものは北半球対応用のワクチンを5月から6月初旬までに摂取。乾季の流行は北半球対応用ワクチンを9月から10月頃までに摂取すること。

医療コーディネーター・医療通訳派遣

Japan Help Desk Myanmar by Prestige International (東京クリニック日本人相談窓口)

Address No.990 Thu Mingalar Rd., South Okkalapa Tsp.
Tel 09-7768-96891 (JHD専用ライン)

WellBe Myanmar Company Limited

Address Maisonette Fl., Rose Villa Serviced Apartment, 162(B), Dhamma Zedi Rd., Bahan Tsp.
Tel 09-2621-30781

JMDジャパニーズ メディカルデスク

Address (Samitivej International Clinic内)
9E/2, Kabar Aye Pagoda Rd., Ward No.(7), Mayangone Tsp.
Tel 09-4513-20490 (JMD専用ライン)

保存版!

ヤンゴン医療リステイング

もしものときに備え、日本人が押さえておくべき総合病院、外来専門院、小児科、歯科、
薬局をピックアップ。これさえあれば、とりあえず安心!
家や車に保存しておいてください。

総合病院 General Hospital

循環器内科に強い



Asia Royal Hospital

Address 14 Baho St., Sanchaung Tsp.
Tel 01-2304-999 / 01-5380-55
(ミャンマー語自動応答、
1006/1007を押すと英語に)

最新鋭の医療機器が揃う



Grand Hantha International Hospital

Address No.3, Narnat Taw St.,
Corner of Kyimyindaing and
Strand Rd., Kamaryut Tsp.
Tel 01-5230-00 /
01-5231-11 / 01-5232-22

事故証明等の発行はこの病院



Yangon General Hospital

Address Bogyoke Aung San Rd.
Tel 01-2561-1232 / 01-3844-93
(New Yangon General Hospital)
※通常の通院はおすすしませんが、
事故証明等の発行業務のほか、
一部検査などここでしか
対応できないケースがある。

バンコク系列の新設病院



Ar Yu International Hospital

Address No. 400, Kyaik Ka San Rd.,
Tamwe Tsp.
Tel 01-9376-200
JMD専用ライン 09-4513-20490

9マイルの有名病院



Victoria Hospital

Address No.68 Taw Win Rd.,
9 Mile, Mayangone Tsp.
Tel 09-4015-75006 (ホットライン) /
01-9666-126 / 01-9666-128 /
01-9666-135 / 01-9666-141 /
09-7836-66141~4 /
09-4015-75551(救急)

外国人診療に定評



Pun Hlaing Silom Hospital

Address Pun Hlaing Golf Estate
Avenue, Hlaing Thayar Tsp.
Tel 01-368-4323 / 01-368-4325 /
01-368-2336 / 09-4210-42679 /
01-368-4411(救急)

外国人が利用しやすい小児科



Parami General Hospital

Address No.60 G-1,
New Parami Rd., Mayangone Tsp.
Tel 01-6600-83 /
01-6516-74 / 01-6579-30(救急)

クリニック (内科・小児科)

Clinic & Pediatrics

日本クオリティの安心サービス



Yangon Japan Medical Centre

Address No.168/A, Dhama Zedi Rd.,
Shwegoneading Ward(West), Bahan Tsp.
Tel 01-5027-76

日本語での適切な診断が強み



Myat Mon 東京クリニック

Address No.990 Thu Mingalar Rd.,
South Okkalapa Tsp., Yangon
Tel 09-9568-36131(日本語)
Open 9:00~13:00、
17:00~20:00(月~金) / 9:00~12:00(土日祝)

緊急医療搬送チームを保有



LEO Medicare

Address No.15 A-1,
Kabaraye Pagoda Rd.,
Mayangone Tsp.
Tel 09-9778-09085

ダウンタウンの西部にあり

Pun Hlaing Taw Win Clinic

Address No.14/A, Corner of Taw Win Street and Than Ta Man St., Dagon Tsp.
Tel 01-230-2714 / 01-230-2715 / 01-230-2740 / 01-230-2741 / 09-513-7812

日系医院。日本人歯科医師が診療



Shwe Bhone Dental Care

Address No. 73-5 Yadana Lane 3,
Bauk Hta, Thingangyun T/S
Tel 09-7890-02888 / 01-8550-519
Open 10:00~13:00 /
15:00~20:00(無休)

歯科
Dentist

世界的医療ネットワークを有する



International SOS Clinic

Address 37 Kaba Aye Pagoda Rd.,
Mayangone Tsp.
(Inya Lake Hotel隣)
Tel 01-6579-22 / 09-4201-14536

JMDデスクあり、タイ系医院



Samitivej International Clinic

Address No.9E/2, Kabar Aye Pagoda Rd.,
Word No.(7), Mayangone Tsp.
Tel 01-656-732, 01-660-545
JMD専用ライン 09-4513-20490

最新医療機器が揃う。JMDデスクあり



Bumrungrad Clinic

Address No 9/B, Ma Naw Hari St.,
Dagon Tsp.
Tel 01-2302-4203
7:00~16:00(月~金) /
7:00~12:00(土)※日、祝祭日休み
JMD専用ライン 09-4513-20490

スターシティ内

Star City Clinic

Address Star City, Building A-5, Ground Fl. Wing A, Thanlyin Tsp.
Tel 09-4495-23534

日本の大学で学んだ歯科医師3名在籍



DSC Dental Specialist Clinic

Address G1-05, Building C,
Pearl Condo
Tel 09-7966-86669 /
09-5166-175(日本語)
Open 9:00~20:30(無休)

品揃え豊富。外国人客が多い



Golden Bell

Address 006, Yuzana Tower,
Shwe Gon Dine Junction,
Bahan Tsp.
Tel 01-5582-13 /
09-7963-00788

薬局
Pharmacy

スーレーパゴダ近く



AA Pharmacy

Address 146, Middle Block,
Sule Pagoda Rd., Kyauktada Tsp.
Tel 01-2532-31 / 01-2426-51

J.H.D. ジャパニーズヘルプデスク
JAPANESE HELP DESK

ミャンマーでの急な病気や怪我の際の「病院がどこにあるかわからない」「外国人の医師や看護師と言葉が通じない」といった不安をサポートいたします。

- 医療相談・調査
- 病院のご予約・手配
- 病院内アテンド・通訳
- キャッシュレス診療サポート
- 緊急医療アシスタンス
- ご遺体搬送
- ミャンマーの最新医療情報発信

Myat Mon 東京クリニック内
日本人相談窓口^{東京}に常駐しています

Myat Mon 東京クリニック院長
Dr.U Myint Oo
(Dr.ミント/内科医)

- ・ヤンゴン第一医科大学卒業
- ・日本在住歴18年
- ・東京医科歯科大学医学部大学院博士課程卒業
- ・専門はウイルス感染症

日本語診療可能

日本の医学博士を持つ医師が運営するクリニックです。日本レベルの医療・サービスを提供し、皆様の健康と安全な生活をお守りします。

+95-(0)-977-689-6891
JHD-MMR@prestigein.com / LINE ID:jhdmr
(月曜日-金曜日) 09:00~19:00 (土曜日) 09:00~17:00

PRESTIGE INTERNATIONAL

STARTS
支店・工場の設立時の活動拠点に最適です
日本企業利用数No.1
サービスオフィス

住宅、オフィスのご紹介も致します

01-860-3390
09-500-9055
Myanmar Starts Corporate Services Co., Ltd.
連絡先: ユザナホテル4F
Yuzana Hotel, 4th Floor, No 130 Shwe Gone Taing Road, Bahan Township, Yangon
✉ k.shida@starts-mm.com 担当:志田

オフィスのダウンサイジング、
移転をご検討の皆様
最短1ヶ月からのご契約に対応致します。

- 最小1名からお席をご用意 (シェアオフィスプランご利用の場合)
- 月額賃料1,000USDから対応
- ロケーションはヤンゴン中心部のバハンエリア
- サテライトオフィスとしてのご利用実績多数



HAIR DESIGN TAKUYA

2018年12月にオープンした東京(表参道)サロン出身の美容師・TAKUYAがオーナーの日系美容室です。TAKUYAを含め美容師歴20年以上の日本人スタイリストが2名在籍しております。現在も表参道サロン(artifata)と連携して最新の商材や技術などの美容情報を取り入れ、ミャンマーで駐在されている日本人のお客様に表参道と変わらぬサービスを提供いたします。

ヘアカット 30000ks(シャンプー込み) 小人 15才迄 10000ks (シャンプー無し)	パーマ S 60000ks M 70000ks L 100000ks XL 120000ks	ストレート S 60000ks M 70000ks L 80000ks XL 90000ks
ヘアカラー S 50000ks M 60000ks L 70000ks XL 80000ks Root Touch 40000ks	ボディーマッサージ 1時間30分 20000ks	トリートメント 20000ks~

ミャンマー最新情報をどこよりも早く!

ビジネスマン必読! プレミアム会員のメリット

- ① 最新ニュースが読み放題
- ② 過去の全ニュースを閲覧可能
- ③ プレミアム会員限定コラム
- ④ 全バックナンバーがネットで閲覧可能

7日間無料いつでも解約可能!

月額 **2900円** (税込3190円) myanmarjapon.com