

## บ้านคุณหมอ

# ข้อมูล&คำแนะนำที่สำคัญเมื่อตั้งครรภ์ คลอดบุตร แน่นอนว่าจะต้องมีคำถาม มีเรื่องหนักใจมากมาย ให้คุณต้องครุ่นคิด

โดย คุณหมอชมพู่ กลุ่มตะวัน  
เดือนกันยายน ปี 2555

หัวข้อที่จะพูดถึงในวันนี้ เป็นเรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคลอดบุตร ที่ผู้หญิงทั้งหลายให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ส่วนใหญ่การตั้งครรภ์และการคลอดบุตรเป็นเรื่องที่เปี่ยมไปด้วยความฝันและความหวัง แต่ในความเป็นจริง ยังมีอีกหลายคนในโลกนี้ที่ต้องเสียชีวิต เพราะการคลอดบุตร เนื่องจากการขาดข้อมูลเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะส่งผลกระทบต่อบุตรที่คลอดออกมาโดยไม่คาดคิดการหาข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่จะมีผลกระทบต่อทารกแรกเกิดก่อนการตั้งครรภ์ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็น

อย่างมาก เพราะโรคส่วนใหญ่หากทราบข้อมูลก่อนคลอดก็สามารถหาวิธีป้องกันได้อย่างเหมาะสม โรคที่มีการแนะนำว่าควรจะต้องตรวจก่อนตั้งครรภ์คือ ซิฟิลิส , ไวรัสตับอักเสบบี , เอชไอวี และ คลามีเดีย (หนองในเทียม) เป็นต้น ในประเทศญี่ปุ่นมีระบบการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการตรวจโรคต่าง ๆ นี้ เมื่อตั้งครรภ์ จะได้รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก (โบชิเทะโจ) จากสถานีนามาย โดยจะได้รับบัตรตรวจโรคต่าง ๆ นี้ ฟรี อีกด้วย ในบางกรณี หากไม่มีวีซ่า อาจจะไม่ได้รับบัตรตรวจโรคฟรี แต่ในสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก จะมีที่ให้จัดบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของบุตร ดังนั้น จึงควรไปรับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กจากสถานีนามาย โดยไปแจ้งว่าตั้งครรภ์ หากท่านไม่ทราบว่าจะไปรับได้ที่ไหน อย่างไร กรุณาโทรไปสอบถามได้ที่ “ตะวัน” 080-3791-3690

หญิงที่ตั้งครรภ์ หากไม่รู้ตัวตัวเองติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จะมีผลกระทบต่อทารกแรกเกิด คลามีเดีย (หนองในเทียม) อาจทำให้เด็กเป็นโรคปอดบวม (ปอดอักเสบ) , ซิฟิลิส อาจทำให้มีปัญหาทางด้านฟัน ผิวหนัง และสมอง เป็นต้น แต่หากรู้ตัวว่าเป็นโรคทั้งสองอย่างนี้ก่อนคลอด ก็สามารถรักษาให้หายได้ แต่หากเป็นไวรัสตับอักเสบบี และ เอชไอวี จะยากต่อการรักษาแล้วคนที่ไปรับไวรัสตับอักเสบบี และ เอชไอวี ไม่สามารถคลอดบุตรได้หรือ คำตอบคือ “ได้” มีวิธีป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสทั้งสองชนิดติดไปยังทารกแรกเกิดได้แล้ว ถ้าเป็นโรคไวรัสตับอักเสบบี ก็จะป้องกันด้วยการฉีดวัคซีนให้แก่เด็ก ส่วน เอชไอวี จะให้แม่กินยาต้านระหว่างตั้งครรภ์อย่างต่อเนื่อง คลอดด้วยการผ่าตัด และไม่ให้ลูกกินนมแม่ ซึ่งเป็นการป้องกันที่ได้ผลค่อนข้างสูง นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้จะติดเชื้อ แต่หากรู้เร็ว ท่านก็สามารถคลอดบุตรได้อย่างปลอดภัย สิ่งที่ต้องระวังก็คือ หากเริ่มกินยาต้านเอชไอวีในช่วงการตั้งครรภ์ระยะหลัง อาจจะทำให้กินไป เด็กอาจมี โอกาสติดเชื้อเอชไอวีได้ และหากคลอดบุตรในขณะที่แม่มีอาการของโรคในขั้นป่วยหนัก อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายของมารดา(แม่) ดังนั้นผู้ที่มีอายุในช่วงวัยเจริญพันธุ์ที่สามารถตั้งครรภ์ได้ และคู่รักทุกท่าน ควรจะรีบไปตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

☆ หากมีคำถามเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอชไอวี กรุณาโทรไปสอบถามได้ที่ “ตะวัน”

เบอร์ 080-3791-3690 วันพฤหัสบดี 9.00 – 16.00 น. และ วันเสาร์ 17.30 - 22.00 น.

☆ หากต้องการรู้เกี่ยวกับการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี กรุณาโทรไปสอบถามได้ที่ “โบว์แดง”

เบอร์ 080-3728-3630 ทุกวันพุธ 9.00 โมง ถึง 17.00 โมงเย็น



## 妊娠・出産・性感染症

今日の話は、女性たちにとって関心の高い妊娠と出産について。多くの場合、私たちにとって妊娠や出産は夢や希望に満ちたものであると思います。でも現実には世界中で出産をきっかけにまだまだ多くの人が命を落としていますし、わずかな情報の不足から気がつかないうちに生まれてくる子供に影響が出てしまうことがあります。

妊娠する前に新生児に影響をするような病気がないかどうか調べておくことはとても重要なことです。なぜなら多くの病気の場合、出産前に知っていれば適切な対処ができるためです。出産前に検査をすることが推奨されている病気には、梅毒・ウイルス性肝炎・HIV

・クラミジアなどがあります。日本ではこれらの病気を検査するための医療費を補助する制度があります。妊娠したときに保健所で母子手帳をもらうときにこうした検診の無料券をもらえるはずですが、在留資格がないとこうした無料券をもらえない場合もあります。母子手帳は子供の健康に関わる情報を記録する大事なノートになりますの必ずもらいましょう。妊娠したことを伝えれば保健所や市役所でもらうことができます。どこでもらってよいか分からないときは TAWAN に相談してください。

母親が性感染症に感染していることを知らずに出産をすると新生児に影響が出ます。クラミジアでは子供が肺炎になることがありますし、梅毒では歯や皮膚・脳などに障害が出る場合があります。でもどちらの病気も出産前に判っていれば治療を受けて病原体をなくすことができます。これに対して、B型肝炎とHIVはウイルスをなくすことが困難です。

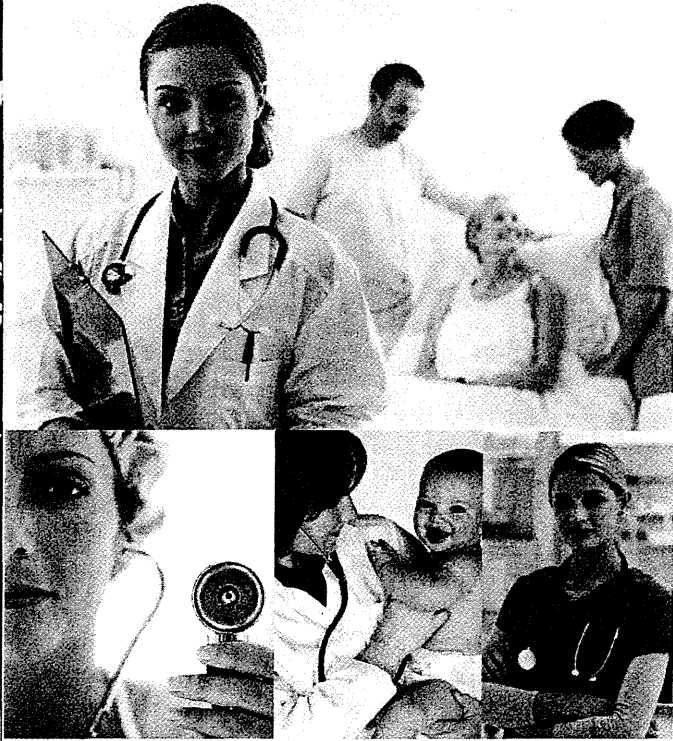
ではB型肝炎やHIVがあると子供を生むことができないのでしょうか。そんなことはありません。すでにどちらのウイルスもお母さんから新生児への感染を防ぐ方法が確立しています。B型肝炎は子供がワクチンを受けることで、HIVはお母さんが妊娠中に治療薬を飲み続けること帝王切開をすること、子供に母乳を上げないことで多くの場合予防ができます。つまり、こうした病気があっても早めに分かれば子供を無事に生むことができるのです。注意していただきたいのはHIVは妊娠の終盤から薬を飲み始めたのでは遅すぎて子供にうつってしまう可能性があります。また病状が重いと子供を生むこと自体が母親にとって危険な場合があります。ですから妊娠が可能な年代にいる皆さんとその恋人たちは早めにHIVや性感染症の検査を受ける必要があるのです。

性感染症やHIVについて質問がある人はTAWANへ、

HIVの検査について知りたい人はボーデンに電話をしてください

# บ้านคุณหมอ

โดย กลุ่มตะวัน



## คุณเคยพบกับพยาบาล สาธารณสุขหรือไม่คะ ?

みなさんは保健師さんと出会ったことはありますか？

หากท่านผู้อ่านวรสสาร HAI มีลูกน้อย คงจะเคยพาลูกน้อยไปรับการ  
ฉีดวัคซีนที่สถานอนามัยใกล้บ้าน และเคยได้พบกับพยาบาลสาธารณสุขกันมาบ้าง  
แล้วนะคะ สำหรับคนญี่ปุ่นเอง ก็อาจจะได้พบกับพยาบาลสาธารณสุขน้อยมาก  
เมื่อเทียบกับพยาบาลทั่วไป ยิ่งคนต่างชาติที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่นก็แทบจะไม่เคย  
พบเลย วันนีจึงขอแนะนำให้ท่านได้รู้จักกับ พยาบาลสาธารณสุขกันก่อนนะคะ

พยาบาลสาธารณสุขนั้น แตกต่างจากพยาบาลทั่วไป คือมีหน้าที่  
คอยช่วยเหลือแนะนำผู้ป่วยให้ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ได้อย่างสะดวก  
รวดเร็ว โดยพยาบาลสาธารณสุขจะสังกัดอยู่ที่สถานอนามัย มีหน้าที่ให้ความ  
ช่วยเหลือประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตความรับผิดชอบ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย  
และดูแลส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี ช่วยเหลือให้คำแนะนำ และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ  
ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดียิ่งขึ้น ภาษาอังกฤษ จะใช้คำว่า **Public  
Health Nurse** โดยทั่วไป ถึงแม้จะทำงานคล้ายกัน แต่บางครั้งก็อาจจะถูก  
เรียกว่า **พยาบาล** นะ

สถานอนามัยที่อยู่ในเขตจังหวัด จะเรียกว่า **โฮเคมโจ** สำหรับสก  
อนามัยที่อยู่ในอำเภอหรือหมู่บ้าน จะเรียกว่า **โฮเคมเซนเตอร์** , **โฮเคมฟู  
เซนเตอร์** หรือ **เคงโคโซชินเซนเตอร์** พยาบาลสาธารณสุขที่สถานอนามัยจะทำงาน  
ด้านปัญหาการควบคุมโรคที่มีความรุนแรง และมีความยุ่งยากเกี่ยวกับโรคติดต่อ  
เช่น วัณโรค HIV , โรคที่รักษาหายยาก และ โรคทางด้านสุขภาพจิต เป็น  
นอกจากนี้แล้ว สถานอนามัยยังดูแลด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของ  
และเด็ก, ผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน, ผู้สูงอายุ และคนพิการอีกด้วย:

วันนี้ขอสมมุติกรณีตัวอย่างหนึ่งเรื่องค่ะ ในกรณีที่มีหญิงชาวค  
ชาติตั้งครรภ์ ขออนุญาตใช้กรณีศึกษาอธิบายถึงการทำงานของพยาบาล  
สาธารณสุขนะคะ ใครก็ตามเมื่อเกิดการตั้งครรภ์แล้ว ทั่วไปแจ้งที่อำเภอ &  
สถานอนามัยใกล้บ้าน ในเขตที่ตนเองอาศัยอยู่ ก็จะได้รับสมุดคู่มือผู้ตั้งครรภ์:  
พยาบาลสาธารณสุขจะมีการจัดชั้นเรียนสำหรับผู้ที่เป็นคุณแม่คนใหม่ ท  
คุณพ่อคนใหม่ เพื่อให้มีความรู้เรื่องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์, เด็กในครรภ์, ก  
เตรียมตัวของคุณแม่เพื่อต้อนรับเด็กที่จะเกิดใหม่ ตลอดจนถึงการเสียดู  
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์, จะต้องระมัดระ  
ในเรื่องใดบ้าง, วิธีการเสียดูบุตร เป็นต้น ผู้ที่ตั้งครรภ์ที่อาศัยอยู่ในเขต  
จะสามารถไปเข้าร่วมชั้นเรียนได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ขอแนะนำให้เข้า  
รับฟังจะมีประโยชน์เป็นอย่างมาก

นอกจากนี้ หลังจากคลอดบุตรแล้ว จะต้องไปแจ้งการเกิดที่อำ  
หลังจากนั้น พยาบาลสาธารณสุขก็จะติดต่อกลับไปเพื่อจะออกไปเยี่ยมเย  
ทารกแรกเกิดที่บ้านตามความต้องการ หากต้องการพยาบาลสาธารณสุข  
หรือนางพยาบาลก็จะออกไปเยี่ยมเยียนถึงบ้านเพื่อดูว่าเด็กสามารถเจริญเติบโต  
ได้ตามปกติหรือไม่ สภาพร่างกายของคุณแม่หลังคลอดบุตรมีปัญหาใดหรือ  
พร้อมกับให้คำแนะนำ หากคุณแม่มีปัญหาเกี่ยวกับการเสียดูบุตร

นอกจากนั้น พยาบาลสาธารณสุขยังได้จัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับก  
ดูแลสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยสำหรับผู้สูงอายุ, จัดสัมมนา เรื่องโ  
ความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน, ออกไปตรวจเยี่ยมที่บ้านเพื่อพบปะพบ  
สอบถามปัญหาเรื่องสุขภาพ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว พยาบาลสาธารณสุข  
จะทำงานอยู่ใกล้ชิดกับประชาชน ในการป้องกันการเจ็บป่วย ป้องกันควบคุมโร  
และช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดี แข็งแรง สมบูรณ์ การจัดอบรม &  
สัมมนาทุกเรื่อง ท่านสามารถเข้าร่วมรับฟังได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หาก  
มีปัญหาทางด้านสุขภาพ เชิญขอคำปรึกษาได้จากพยาบาลสาธารณสุข  
สถานอนามัยที่อยู่ใกล้บ้านท่านนะคะ

### ปรึกษาด้านสุขภาพ ติดต่อกลุ่มตะวัน

ให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพแก่คนไทยในญี่ปุ่น

#### ปรึกษาฟรี

ทางโทรศัพท์ : 080-3791-3630

ทุกวันพฤหัสบดี : (09:00-16:00 น.) ทุกวันเสาร์ : (17:30-22:00 น.)

รักษาความลับ \*ให้คำปรึกษาโดยคนไทยผู้เชี่ยวชาญที่ผ่านการอบรมแล้ว

เชิญให้รู้ เอดส์รู้เร็ว รักษาชีวิตได้

โครงการคนไทยใส่ใจสุขภาพ (โบว์แดง) โทรศัพท์ 080-3728-363

ทุกวันพุธ (เวลา 09:00-17:00 น.)



みなさんは保健師さんと出会ったことはありますか？

きっと、小さなお子さんがいらっしゃる方でしたら、予防接種を受けに家の近くの保健センターへ行かれたことがあれば、実は保健師さんにお会いしていると思います。日本人でも、看護師さんと比べて出会う機会が少ない“保健師”さん。外国人のみなさんにはますます馴染みがない職種ですので、今日は保健師さんについてご紹介したいと思います。

保健師とは、病院で病気になった患者さんの治療がスムーズにいくようにお手伝いをしている看護師さんと違い、保健所や保健センターに所属し、管轄地域に住む住民が病気にならないよう、健康問題を解決し健康増進していけるように、住民の健康をまもるために働いている人たちです。英語では、Public Health Nurseなどと表現しますが、世界的には、似たような仕事をしていても「看護師」としてとらえられていることが多いと思います。

主に都道府県が管轄しているのが「保健所」で、市町村が管轄しているのが保健センター（保健福祉センターや、健康増進センターなど地域で呼び名が違います）です。保健所で働いている保健師は、結核や HIV などの感染症や難病、精神疾患など難しい問題に取り組んでいます。また、保健センターは、住民にとっても身近な、母子や働き盛りの成人、高齢者、障害者などの保健活動に取り組んでいます。

今日は、外国人の方が妊娠した場合を想定して、保健師さんのお仕事についてご説明したいと思います。お住まいの地域にある役所や保健センターで妊娠したことを伝えると誰もが妊産婦手帳をもらえます。保健師は、母親学級や両親学級といって、妊婦やおなかの子の父親がこれから出産を迎え子育てしていくまでにどのような準備をし、どのような妊婦の体の変化があり、どんなことに気を付ける必要があるのか、育児の方法など、様々なことを教えてくれる学級を開催しています。その地域の妊婦さんであればだれでも無料で参加できますので、ぜひ参加してほしいです。また、出産後、役所に出生届を出すこととなりますが、それを出すと、保健師より新生児訪問のご連絡が行きます。希望をすれば、ご自宅まで保健師さんかもしくは助産師さんが訪問し、赤ちゃんが順調に育っているか、お母さんの産後の状態は問題ないか確認してくれて、また育児に悩んでいることはないかなど相談に乗ってくれます。その後も、赤ちゃんの3カ月健診や1歳半健診、3歳健診など、予防接種が無料で受けられるのと合わせて、赤ちゃんの健康に問題がないかの確認をしてくれる場を設けています。保健師は、そこでお子さんの健康のことだけでなく、お母さんが育児ストレスを抱えていないか、様々な相談に乗ってくれます。

その他、保健師さんは、高齢者向け介護予防教室や、高血圧や糖尿病などのセミナーを開催していたり、ご自宅に直接訪問して健康状態を確認したり、お話を伺いに行くこともあります。住民のみなさんが病気になることを防ぎ、より健康に過ごせるよう、実は皆さんの身近なところで活動しています。どのプログラムも基本無料ですし、直接、保健センターや保健所へ訪問し、気になっている健康問題についてご相談に行ってみてはいかがでしょうか。

## บ้านคุณหมอ

ยาที่ใช้อยู่ในญี่ปุ่นมีฤทธิ์อ่อนกว่ายาของไทยจริงหรือ?

日本の薬は弱い？ 本当ですか？

โดย กลุ่มตะวัน

เดือนมกราคม ปี 2556

จริงหรือไม่ที่ว่ายยาของญี่ปุ่นมีฤทธิ์อ่อน ไม่แรง?

ทุกท่านชอบยาของญี่ปุ่นหรือยาของไทยครับ บางคนบอกว่ากินยาของญี่ปุ่นแล้วไม่หาย ต้องกินยาของไทย ท่านคิดอย่างไรครับ จริงหรือไม่ที่ว่ายยาแก้หวัดที่ซื้อจากไทยดีกว่ายาแก้หวัดที่ซื้อในประเทศญี่ปุ่น

ฤทธิ์ของยาทั้งของญี่ปุ่นและของไทยที่ใช้ในโรงพยาบาลไม่ต่างกันมากนัก แต่ ยาที่ซื้อจากร้านขายยา โดยไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์นั้น ยาของญี่ปุ่นบางชนิดอาจจะมีฤทธิ์อ่อนกว่ายาที่ซื้อจากร้านขายยาในประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาแก้ไอและยาลดไข้ที่ซื้อจากร้านขายยาในประเทศญี่ปุ่นตอนเป็นหวัดนั้น ส่วนใหญ่ จะมีส่วนประกอบของตัวยาน้อยอาจเป็นไปได้ว่า นี่คือเหตุผลที่หลายคนพูดว่ากินยาของประเทศญี่ปุ่นแล้วไม่ได้ผล ไม่หาย เหตุผลที่ร้านขายยาของญี่ปุ่นตั้งใจขายยาที่มีฤทธิ์ไม่แรง เป็นเพราะว่าต้องการป้องกันผลข้างเคียงของยา ฤทธิ์ของยาจะให้ผลต่างกันในแต่ละคน ส่วนใหญ่ให้ผลดี แต่อาจแรงเกินไปสำหรับบางคน ทำให้รู้สึกไม่ค่อยดีให้ผลที่ไม่คาดคิด กลายเป็นทำให้ไม่สบายอาการหนักไปเลยก็ได้ เพื่อเป็นการลดปัญหาเหล่านี้ ยาที่ขายในร้านขายยาญี่ปุ่น จึงถูกผลิตให้มีฤทธิ์ยาที่อ่อนกว่าปกติ อาจเป็นเพราะว่า ในญี่ปุ่น หากเกิดผลข้างเคียงจากยาขึ้นมาแล้ว บริษัทผลิตยา หรือ ร้านขายยา จะถูกร้องเรียน เรียกร้องค่าเสียหายจากผู้ไ้ยามากกว่าในประเทศไทย

แต่ไม่ได้หมายความว่า ควรกินยาในปริมาณที่มากกว่าที่ร้านขายยากำหนด เพราะยาบางชนิดก็มีปริมาณของส่วน ประกอบเท่ากับยาที่ใช้ในโรงพยาบาล จึงไม่ควรกินยาในปริมาณมากกว่าที่ถูกกำหนดไว้ หากไม่สบายมาก และต้องการยาที่มีฤทธิ์แรง ควรปรึกษาแพทย์ และหากคุ้นเคยกับยาแก้หวัดและยากระเพาะอาหารของไทย ควรซื้อยามาจากเมืองไทย

ถ้ากินยาแล้ว อาการไม่ดีขึ้น หรืออาการหนักกว่าปกติ ควรไปพบแพทย์ หากอดทนอดกลั้นไว้โดยไม่ไปพบแพทย์ อาจจะทำให้ตรวจพบโรคได้ช้า หรือการกินยาติดต่อกันนานๆ อาจมีผลทำให้เป็นอันตรายต่อตับและไตได้ ถ้ามีอาการเจ็บป่วยนานๆ ไม่ควรกินยาแล้วรอดูอาการ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ หากกินยาของไทยอยู่ ควรนำกล่องฉลากยาที่กินไปให้แพทย์ดูด้วย บนกล่องยาจะมีชื่อตัวยาคือ

ภาษาอังกฤษอยู่ แพทย์ส่วนใหญ่จะทราบว่าเป็นยาอะไรอยู่

ในขณะที่รับยา ควรรับฟังคำอธิบายจากแพทย์ถึงผลและผลข้างเคียงของการใช้ยาให้เข้าใจ และควรตรวจสอบว่าเป็นยาที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพมาตรฐานจากทางการหรือไม่ด้วย

ยาที่ซื้อจากร้านขายยาหรือจากโรงพยาบาลเป็นยาที่เชื่อถือได้ แต่ยาที่ซื้อจากการติดต่อทางอินเทอร์เน็ต หรือจากเพื่อน อาจมีอันตราย เช่น ยาลดความอ้วนที่มีการซื้อขายทางอินเทอร์เน็ตบางอย่าง อาจมีผลที่เป็นพิษต่อตับ บางอย่างอาจมีสารเสพติดปะปนอยู่ ควรใช้ความระมัดระวัง เพราะมีคนต่างชาติที่อาศัยในประเทศญี่ปุ่นบางคนได้รับความเสียหาย จากการซื้อยาที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้

การใช้ยาที่ผิดกฎหมายในกลุ่มวัยรุ่นทั้งในประเทศญี่ปุ่นและประเทศไทย เป็นปัญหาของสังคมในปัจจุบัน คนขายยาเหล่านี้ส่วนใหญ่

มีผู้มีอิทธิพล(มาเฟีย)หนุนหลังอยู่ ซึ่งพยายามขายยาโดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการจำหน่ายยาอย่างชาญฉลาด หลอกลวงว่าเป็นยาที่ทำให้สุขภาพดีแข็งแรง ไม่ร่วง ทำให้ผมร่วง เร็วๆนี้ มีการอ้างว่าขายยาที่เป็นสมุนไพรที่ถูกต้องตามกฎหมาย แต่ความเป็นจริงแล้วเป็นยาเสพติด ยาเหล่านี้เป็นยาที่อันตรายมาก ในระยะเริ่มแรกที่ใช้ยา อาจทำให้รู้สึกดี แต่เมื่อได้ใช้ยาต่อเนื่องไปจะรู้สึกมีอาการเจ็บปวดหากไม่ได้กินยา มีวัยรุ่นที่เสพยาเหล่านี้อย่างไร้สติจนทำให้ติดเชื่อเฮโรอีน ดังนั้น เพื่อปกป้องลูกหลานของท่าน ควรระมัดระวังในการใช้ยาเพื่อความปลอดภัย

หากท่านมีปัญหาในด้านการใช้ภาษา กรุณาโทรศัพท์ติดต่อไปที่หมายเลขโทรศัพท์สายด่วนของ "ตะวัน" (ภาษาไทย) กลุ่มตะวันมีความพร้อมและยินดีให้ความช่วยเหลือ

หมายเลขโทรศัพท์ของตะวัน 080-3791-3690

วันพฤหัสบดี เวลา 09.00 – 16.00 น. และ วันเสาร์ เวลา 17.30 - 22.00 น.

\*\*\*\*\*

## 日本の薬は弱い？本当ですか？

皆さんタイの薬と日本の薬とどちらが好きですか？「日本の薬はあまり効かないから自分はタイの薬でないとだめ」と言っている人がいます。皆さんはどうですか。「おんなじ風邪薬を買ってもタイで買った薬はよく効くのに日本で買った薬はあまり効かない。」そんなことが本当にあるのでしょうか。

日本の薬もタイの薬も病院で使っている薬には効果に大きな差はありません。しかし、医師の処方箋なしに薬局で売っている薬、つまり市販薬を比較すると確かに日本の薬のほうが成分が少なめものがあります。特に風邪のときに飲む咳止めや解熱剤は日本の薬局で買う薬の場合、成分を少なめにしているものが多いです。おそらくこのことが日本の薬が効きにくいという人がいる理由だと思えます。どうして日本の薬局はわざわざ弱めの薬を売るのでしょうか。それは、薬によって重い副作用がでることを防ぐためです。薬の効果は人によってさまざまです。良い効果が出る場合がほとんどですが、人によっては薬が効きすぎて気分が悪くなったり、予測しない効果が出てかえって具合が悪くなってしまうこともあります。こうした問題を少なくするために、日本では薬局で売る薬は少し弱めに作っていることがしばしばあります。これは日本では薬で副作用が出た時の責任を製薬会社や薬局が問われる可能性がタイよりも高いためでしょう。

では日本の薬局の薬は決められた量より多く飲んだ方がよいのでしょうか？そんなことはありません。薬によっては病院で使う量と同じ量で販売されているものもありますので多く飲むのは危険です。もし強い薬が必要なほど病気が重いときには医師に相談しましょう。また、風邪剤や胃薬などタイの薬で使い慣れたものがあるなら、タイに帰国した時に買っておいてもよいでしょう。

薬を飲んででもなかなか病気がよくならなかつたり、症状が強くて普段より病状が重いと思ったら医師に相談をしましょう。あまり我慢をしていると病気が見つかるのが遅れてしまったり、薬を飲み続けていることで肝臓や腎臓が弱ってしまっていることもあります。病気が長くなったら薬だけで様子を見るのではなく必ず医師に相談しましょう。タイの薬を飲んでいるときに日本の病院にかかるのであれば、病院に薬のパッケージをもっていくといいでしょう。パッケージには英語で薬品名が書かれていることが多いため医師も何の薬を飲んでいるか解ることが多いです。

薬を購入するときには、その薬の効果や副作用をしっかりと聞くことが大切です。またきちんと政府に登録された正式の薬であることも確認しましょう。

薬局で買ったり病院で買ったものは良いですが、インターネットや友達などから薬を購入するのは危険が伴います。インターネットなどで痩せる薬として売られているものの中には、肝臓に毒になるものが入っていたり覚せい剤が入っていたことがしばしばありました。日本にいる外国人の中にはこうした不適切な薬の被害にあう人がいますので注意してください。

最近タイでも日本でも若者の間で違法薬物の使用が問題になっています。こうした薬物売る人はマフィアが背景にいることが多く、さまざまなトリックを使って巧妙に薬を売ろうとしま

す。元気が出る薬とか眠気を覚ます薬とか痩せる薬などさまざまな理由をつけます。最近では、合法的なハーブだと偽って実際には違法薬物と同様の薬品を売っていることもあります。こうした薬物を使うと最初は気分がよくなりますがだんだんと薬がないと苦しくなってしまう薬の奴隷になってしまう大変危険な薬品です。こうした薬を使用したために理性がマヒして HIV に感染してしまう若者もいます。皆さんの子供たちのためにも薬の安全な使用には十分注意をしていきましょう。



## アフリカ日本協議会 制作物 一覧

1. HIV/AIDS 及び健康・福祉等に関する無料電話相談の広告及び案内カード
  - ・アフリカ人向けに HIV 検査の促進及び健康等に関する相談電話の設置をし、HIV 検査及び予防啓発の普及を目指した案内
2. 2012 年度のアフリカ人コミュニティ向けの無料 HIV 検査のちらし
  - ・HIV/AIDS 予防啓発時に配布をした無料 HIV 検査のちらし
3. 在京アフリカ大使館向けの HIV/AIDS 啓発及び健康情報キットの送付状
  - ・在京アフリカ大使館に HIV/AIDS を含めた健康情報をキットにして各大使館に配布した際の送り状

We are looking for hostesses with proper visa for working in international club in Kawasaki. Russian,Rumanian and any nationalities ladies.Salary 10000yen ~ 18000yen/day.Shimei and drink back system. Please call 090-2546-4176

New hostess club in Kawasaki "GLORIOUS" need new international girls! 10000-16000yen per day plus shimei and drink back system. Near Kawasaki sta. Kawasaki is near to Tokyo and near to Yokohama. jaime23@docomo.ne.jp 070-6960-2011 My name is Jaime now we working with Russian, Rumanian, Philipinas and Peruvian girls.

**¥ BUSINESS OPPORTUNITY**

AD wanted for this category.

**INTERN WANTED**

Intern Required for one or two months over summer. We work with global Luxury Brands, Large Japanese companies and produce Web Sites and IT systems for them. Email interest and area of study to info@jtechsolutions.jp

**SERVICE BABYSITTING & CLEANING**

AD wanted for this category.

**HELP! SERVICE OFFERED**

AD wanted for this category.

**SERVICE MEDICAL**

Do you know your HIV/AIDS status? Go for HIV testing ? • Free testing • English Friendly • Privacy strictly respected. Call 050-7505-5221 for HIV testing location. Every Monday 11:00-13:00, 15:00-18:00. AJF: Japanese NGO protecting Migrants Health

All dermatological problems and cosmetic skin surgery. Acne experts. Outpatient procedures offered: laser treatment, chemical peels, Botox/hyaluronic acid injection, liposuction/recycle, sclerotherapy, eyelid surgery, etc. STD checks & gynecological exams available. EU licenced multi-lingual doctors, also qualified to provide occupational medicine and health checkup services. TOKYO SKIN CLINIC, 2-1-9-2F Roppongi (on Roppongi Avenue), Tel. 03-3585 0282 (English line)/-0272. Consultation by appointment. For info visit: www.tokyo-skin-clinic.com

**SERVICE BEAUTY & HEALTH**

SHIATSU & REIKI at Harajyuku. Reservation required. Mail: inti-salon@docomo.ne.jp http://www.inti-salon.com

← 広報文

**Africa Japan Forum [NGO]**

Providing Support to Africans in Japan

**☎ 050-7505-5221**

Weekdays: Noon-5:00pm  
Language: English  
E-mail: info@ajf.gr.jp  
URL: http://www.ajf.gr.jp



AJF provide support to Africans living in Japan.

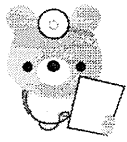
★Information on HIV/AIDS in Japan and Africa

★Medical concerns and HIV/AIDS

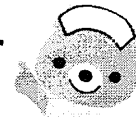
★Problems concerning family life and children

Your confidentiality and privacy are protected.

## 2. 2012年版アフリカ人向けの無料 HIV 検査の案内のちらし



# Free and Confidential HIV Testing



Early detection and response to HIV will save your life. Early testing and knowing your status can help you get the care you need and/or help you protect yourself and others.

Recent progress in HIV treatment has made it possible to suppress and control the activities of the virus if you properly continue to take the medication. These medications are available in Japan and in many countries in Africa by accessing a proper specialist doctor.

Let's get tested for HIV if you think you have been at risk (even once) of contracting HIV. **HIV tests will be available free of charge until December 2012 in the health facilities indicated below.** Please call ahead to confirm the service hour before your visit. Your privacy will be strictly respected.

### Atsugi:

**Anonymous HIV test center at Atsugi YMCA**

**090-4028-9728**

Services and Telephone instructions in English, Spanish, Portuguese, and Thai are available on the 2<sup>nd</sup> Sunday of every month from 13:00 to 15:00.

5 min walk from Hon-Atsugi station, Odakyu Line.

### Yokohama:

**Minatomachi Medical Center**

**045-453-3673**

Service is available in English on Monday, Tuesday and Friday afternoon from 14:00 to 17:00. Please contact Dr. Sawada between 13:00-14:00 on Monday, Tuesday or Friday to schedule your appointment.

5 min walk from Yokohama station.

**Inquiry: Africa Japan Forum (NGO) 050-7505-5221**

**SHARE(NGO) 050-3424-0195: Mon-Fri 10:00-18:00**



### 3. 在京アフリカ大使館向けの HIV/AIDS 啓発及び健康情報冊子の送り状

(特活)アフリカ日本協議

〒110-0015 東京都台東区東上野  
1-20-6 丸幸ビル 3階

TEL: +81-(0)3-3834-6902



Africa Japan Forum

3F 1-20-6 Higashi-Ueno Taito-Ku  
Tokyo, Japan 110-0015

E-MAIL: info@ajf.gr.jp

Dear Sir/Madam

Greeting from Africa Japan Forum!

We would like to extend our warmest regards to everyone at the Embassy.

Hereby, we enclosed "Staying Healthy in Japan: For Africans living in Japan" kit. This kit was created in cooperation with our African colleagues to promote and support the health of Africans living in Japan.

The kit includes information on Japan health care system, information and services on HIV, mental wellness, information on obesity and high blood pressure, and services provided by our organization.

We hope that you can pass on the kit to Africans living in Japan that visits the embassy.

If you have any questions, please do not hesitate to contact us through the contact details mentioned in the letterhead.

Sincerely,

Hayashi Tatsuo  
President  
Africa Japan Forum

Aki Ogawa  
National Health Program  
Africa Japan Forum

**(特活) CRIATIVOS-HIV・STD関連支援センター 制作物**

**1. HIV検査啓発カード (ポルトガル語・スペイン語) / 日本語原稿**

(表面)



**TESTE DE HIV CON ORIENTAÇÃO E ACOMPANHAMENTO  
EM PORTUGUÊS E ESPANHOL**

**UM DOMINGO A CADA DOS MESES**

Horário: 13 às 15  
Local: Hon-Atsugi, Kanagawa-Ken  
Telefone para informações:  
050-6864-6601  
Resultado no mesmo dia.

**DUAS QUINTAS FEIRAS AO MÊS**

Horário: 13.30 às 15hs.  
Local: Shinjuku, Tokyo  
Telefone: 03-3369-7110  
Resultado uma semana após.

**ANÔNIMO, GRATUITO**

Prevenção começa na primeira relação.  
Use camisinha sempre.  
Esclareça suas dúvidas sobre HIV/AIDS e DST  
Apoio e suporte aos portadores de HIV/AIDS

Toda Quinta feira das 13hs às 17hs  
03-3369-7110  
Segunda e Quarta feira das  
10hs às 17hs  
050-6864-6601



**PRUEBA DE VIH Y STDS CON ORIENTACIÓN EN  
ESPAÑOL Y PORTUGUÉS**

**UN DOMINGO A CADA 2 MESES**

Horario: de 13h a 15h.  
LOCAL: Hon Atsugi, Kanagawa-Ken  
Teléfono de informaciones :  
050-6864-6601  
Resultado en el mismo día.

**DOS JUEVES POR MES**

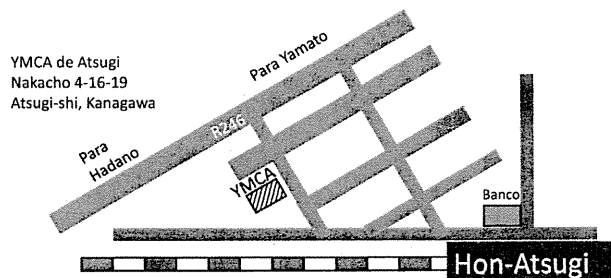
Horario: de 13.30hs a 15hs.  
LOCAL: Shinjuku, Tokyo  
Teléfono para informaciones en el día:  
03-3369-7110  
Resultado una semana después.

**ANÓNIMO Y GRATUITO**

Prevenção empieza en la primera relación  
Use siempre condon  
Aclare sus dudas sobre VIH/SIDA e STD  
APOYO Y SOPORTE A LOS PORTADORES DE VIH/SIDA

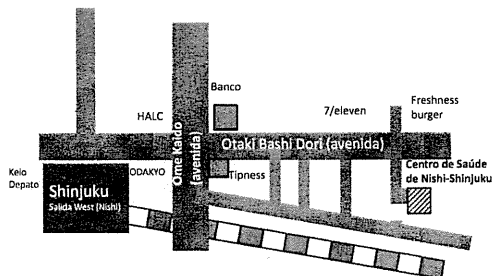
Jueves de 13hs a 17hs  
03-3369-7110  
Lunes y Miercoles de las 10hs a 17hs.  
050-6864-6601

(裏面)



YMCA de Atsugi  
Nakacho 4-16-19  
Atsugi-shi, Kanagawa

Nishi Shinjuku Hoken Center  
Nishi Shinjuku 7-5-8  
Shinjuku-ku, Tokyo



カード 翻訳

「ポルトガル語とスペイン語のサポートありの HIV 検査」

2ヶ月に1回の日曜日

13時～15時まで

場所：本厚木駅、神奈川県

問い合わせ：

050-6864-6601

即日結果

月2回の木曜日

13:30～15時

場所：新宿、東京

問い合わせ：03-3369-7110

結果は次の週

匿名・無料

予防は1回目の性交渉から始まる

コンドームをいつも使いましょう

HIV・Aids・STDに関する相談

HIV・Aids 陽性者支援

問い合わせ：

毎週木曜日、13～17時

03-3369-7110

月・水、10～17時

050-6864-6601

厚生労働科学研究費補助金エイズ対策研究事業  
平成 24 年度 総括・分担研究報告書

**外国人のHIV予防対策とその介入効果に関する研究**

発行 平成 25 年(2013)年 3 月

研究代表者 仲尾 唯治

〒400-8575 山梨県甲府市酒折2-4-5 山梨学院大学経営情報学部  
電話:055-224-1349(直通) E-Mail:nakaot@ygu.ac.jp



