

amdaimic

April 2021

No. **106**

特集

ハーブで癒す
タイの伝統産後療法



外国人と医療をつないで 30 年

AMDA 国際医療情報センター

AMDA International Medical Information Center

月～金曜日 10:00～16:00

月～金曜日 9:00～17:00

外国人向け医療相談 TEL 03-6233-9266

医療通訳など事業問合せ TEL 050-3405-0397

HP で問診票や医療ガイドの外国語版をダウンロード

<http://www.amdamedicalcenter.com/>

AMDA medical 検索

特集

ハーブで癒す タイの伝統産後療法

遠い昔から伝わる人々の知恵

産後の肥立ちを良くする療法をうかがいました

写真・文 沙智

上：メコン川沿いにある東北タイの農村。川の対岸はラオス。下：自宅の浴室で簡易ハーブサウナを利用するバンコクの産後の女性。電気鍋で煮たハーブの蒸気の中で毎日1時間ほど過ごす。左頁上：レモングラスと葉草バイナー。タイでは、古くから伝わる薬効のある植物を「サムンプライ」と呼ぶ。産後療法のユーファイも、サムンプライを使った療法のひとつ。



タイ東北地方の民間療法

タイには、産後の肥立ちをよくするための民間療法がある。弱った身体を回復するためのハーブ療法だ。ハーブを煮立て香りの蒸気の傍で静養するというもの。冷えを防ぎ、血行をよくして新陳代謝を促す。本来は、ハーブを煮立てる火の傍で療養するため、タイ語で「ユーファイ（火のそばにいる）」という。産後は数日間、このハーブ療法で、心身を癒す。

東京都内でタイ古式マッサージの店を開いているノイさんは、タイ東北部ウドンタニー出身のマッサージ師だ。ノイさんが故郷で体験したユーファイの話を知った。

「4人産んだけど、出産には毎回二十四時間以上かかってね」という。初産はタイで、二人目からは日本で出産したそうだ。「日本では、看護師さんが何人もついて、「がんばって」といってくれたから安心して

産めたけど、最初の出産のときは、とても不安だったのよ」

ノイさんの最初のお産は、今から三十年ほど前。ウドンタニーの病院で出産した。「病室はね、わたしの隣から妊婦の寝ているベットがずーっと何台も並んでるの。入院したのが4月3日でソクラーン（タイの正月）が近いからか、看護師さんが少なくって。初めてだから何もわからず心細いし、痛くて耐えられないし、切ってくださいって先生に言ったけど、初産だから時間がかかる、我慢してつていわれてね。母は心配して、病院の庭にある精霊を祭った祠に行つて祈つたのよ。娘が苦しんでいます。早く無事に元気な赤ちゃんを生ませてやってください、って」

ノイさんは、翌日の昼前に無事出産し、二日後に退院して実家に戻る。その次の日からは、昔ながらの産後療法ユーファイで療養したという。

昔ながらの産後ケア

ノイさんの実家は病院から十キロほどのところにある農家。バナナやマンゴーやコブミカン、ピンロウなどの樹木が茂る中に、高床式の木造家屋が建っている。薬草もいろいろ庭で栽培し、便秘や発熱など症状に合わせて摘んで使う。産後療法も庭の薬草を使ったものだ。

近所の人ややってきて、屋根つきの広々とした涼しいバルコニーに、ユーファイの準備をしてくれる。バナナの木の厚い樹皮で囲炉裏のような四角い箱枠を作り、その中に土を敷き詰める。焚き



木を数本置いて火を起こすのだ。やかに飲料用の水、一斗缶に沐浴用の水を入れて火に掛け、レモングラスとバイナーという薬草を入れる。湯が沸いてくると、辺りに清涼感のあるいい香りが漂う。ノイさんはその傍に横になり、ハーブの香りの中で十日間静養したのだった。

「寝てるのは楽でいいけど。4月よ。夕いで一番暑い時期。いつもは涼しい日陰も、傍に火があれば暑いでしょ。だからね、木が燃え尽きるとほっとするの。でも、しばらくするとまただれかが焚き木を持ってきて火をつける。あ、太い木を持ってきてきちゃった、とうんざり。4月7日からはじめて、8日、9日、その先はもうソククランよ。通りで水を掛け合っているの見えるのよ。うらやましかったわー」と笑う。扇いだりすると、見張っている母親に「汗をかいて毒を出すのよ」としかられて、といたずらっぽく笑う。

ユーファイは産後を無事に乗り切るためのおまじないでもある。病をもたらず悪霊も薬草バイナーの香りがあると家には近寄れない。

「うちにはいつもバイナーが生えているの。他の家には生えないのに。だから母は元気でいられるのかもしれない。ま、古い信仰だけどね」という。

伝統療法ユーファイは、今では数種類のハーブを合わせ現代風に「簡易ハーブサウナ」のキットになって市販され、自然派志向の産後の女性たちに利用されている。

amdaimic スタッフの

おやつものがたり

第2回 中国大連

文 リュウ

春節のおやつ 大根団子

今年は2月12日が中国の春節。小さい頃はこの時期になると祖母の家での集まりが我が家恒例の行事だった。

春節料理といえば、実家の東北地区では水餃子がメインだが、それぞれの家庭味の餃子の他にもご馳走がたくさんある。かまどに置かれた直径1m以上もある鉄の大鍋から次から次へと料理が出てくる。保存のきくものは大小の藤かごに入れて、私たち子供の手が届かない天井の高く、油煙で黒く染められた台所の太い梁につるされていく。部屋中にお正月のにぎやかな香りが漂う。

偏食だった私は揚げ大根団子に目がなくて、それは私にとっての年越し餃子前のスペシャルなおやつだった。お肉は入っていない素朴な味をしている大根団子は、揚げたては香ばしく、外はサクサク中は



故郷の春節料理、大根団子。素朴な味でやみつきになる。肉は入れなくても、満足する一品。

ふんわり、冷めても柔らかい。翌日の朝食に白いおかゆとの相性も抜群だ。大人になってあらためてお酒のお供にももってこいの逸品だと納得できた。

今年の正月休みは、新型コロナのため自宅にいる時間が長かったので、初めて作ってみた。懐かしい味に近づけるためまた挑戦したいと思う。

〈作り方〉

大根を細千切りにし、沸騰した水で軽く茹でる。水を切り、冷めたらよく絞って、短く切る。卵1～2個、ネギ・しょうが少々、塩・小麦粉・片栗粉を適宜混ぜ、柔らかい団子になるよう整えて、180度の油できつね色に揚げる。

医療通訳の現場から

文・佐藤琴恵
AMDAIMIC 事務局
医療アドバイザー

同行通訳と遠隔通訳

先日、医療通訳に関するフォーラムに参加した。テーマは、通訳者が現地に出向く同行通訳と、電話やZOOMなどネット通信を使った遠隔通訳についてであった。フォーラムでは、それぞれのメリットとデメリットを理解し、状況に応じて使い分けことが理想であるということが話し合われた。

同行通訳のメリットは、患者、医師などの医療従事者、通訳者それぞれが反応をその場で確認しながら話を進められる点にある。内容が複雑であったり深刻である場合でも、通訳者は、現場の環境や状況を把握し、意思の疎通がはかれているかを細かく確認しながら対応できる。

しかし、デメリットもある。同行通訳にかかるコストだ。特に大きな病院を受診する場合は、受付から会計終了まで時間がかかる。通訳の実働時間が少ないわりに、通訳者を長時間拘束することになるからだ。また通訳者の確保が難しいこ

ともある。特に希少言語の場合、通訳者が地域にいるかどうか問題になってくる。

その点、遠隔通訳の場合は、地域を限定することなく通訳者を探せるし、コストも節約できる。しかし、複雑な状況においては、映像を使っても、同行通訳のように対応することは難しい。また、医療従事者側においては、通信環境の整備や機器の操作に慣れる必要があることから、次から次へと患者を診察をしていくような忙しい医療現場では、接続や操作の作業すら煩わしく感じられるだろう。ここが遠隔通訳の普及が進まない大きな要因と思われる。

フォーラムでは触れられなかったが、医療通訳の財源の問題は重要な課題である。特に同行通訳の派遣は各地域の国際交流関連団体が主体となっていることが多く、たとえ派遣体制が整っている自治体であっても、高い専門性が要求される分野にも関わらず通訳者への報酬が実務に見合っていないのが現状である。AMDA国際医療情報センターにも派遣通訳の問い合わせをときどきいただくが、派遣の際の財源はどこから出るといふことにまで思いを馳せていただくには程遠い現状に直面する。

〈協力のお願い〉

AMDA 国際医療情報センターは、みなさまからの会費と寄付により運営され、外国人と医療をつなぐ活動をしています。会費及び寄付金を募っています。ぜひ、ご協力お願い致します。(尚、当センターの運営は、AMDA (本部岡山) とは別会計です)

賛助会員 年会費 (1年度は4月1日～3月31日)

団体 1口 20,000円/個人 1口 6,000円/学生 1口 2,000円/ジュニア (中学生以下) 1口 1,000円

団体、個人会員は半年ずつの分納が可能です。初年度のみ10月以降に加入される場合は、個人は3,000円、団体は10,000円でご入会いただけます。

振込先) 郵便振替: 00180-2-16503 加入者名: AMDA 国際医療情報センター

銀行振込をご希望の方は、お手数ですがセンター東京までご連絡ください。お問合せ: センター東京 TEL 03-5285-8086

amdaimic

News Letter No.106 2021年4月発行

発行: 特定非営利活動法人 AMDA 国際医療情報センター

編集・制作: C-one studio

本誌掲載の記事、写真などの無断転載を禁じます。

言葉の壁を越えるために

当センターでは、相談者に医療機関の情報を提供する前に、その都度医療機関に問い合わせている。外国人患者の診療が可能かどうかを確認するのだが、外国語に対応できないことを理由に断わる医療機関は少なくない。日本語ができる者の付き添いがあればという条件が付くこともある。つらい体調であるにもかかわらず、言葉の壁のために、遠くの医療機関まで足を運ばなければならないというのは好ましくない。

日本に滞在・居住する外国人が、日本人と同様に医療が受けられるようにするのが当センターの信条である。本来は、同行通訳が理想だろう。だが、地理的に通訳者が見つからないなど様々な理由で遠隔通訳しか選択できないこともあるだろう。そのような場合のセーフティーネットとして、当センターが役に立てればと思う。

消化器科・外科・小児科

小林国際クリニック

Kobayashi International Clinic

小林国際医院

平日 午前 9:15 ~ 12:00

午後 2:00 ~ 5:00

土曜日 午前 9:15 ~ 午後 1:00

休診日 水、日、祝日

神奈川県大和市西鶴間 3-5-6-110 小田急江の島線鶴間駅徒歩4分
http://5884-international-clinic.com TEL 046-263-1380



医療法人社団 慶泉会
町田慶泉病院
旧町谷原病院

外科・内科・整形外科・肛門科・泌尿器科・血液透析センター・療養病床・回復期リハビリテーション・訪問看護ステーション

東京都町田市南町田 2-1-47

http://www.machida-keisen.com/

TEL 042-795-1668