

CREW WATCH

2023年4月号

船側での釣り シガテラ食中毒

---

マラリア 予防策

---

糖尿病 船員に向けた健康アドバイス

---

高血圧とは 必要な対策

---



今回のCREW WATCHでは、この数ヵ月、実際にはそれよりずっと以前から船員の皆さまを悩ませてきた、いくつかの病気について特集します。流行が続いているマラリアは、感染すれば深刻な事態になる病気です。過去数年で42件の感染報告が寄せられており、残念なことに、加入船で3人の命が失われました。

船側で釣った魚による食中毒についても取り上げます。釣りは楽しい余暇の過ごし方のように思えますが、結果的に、食中毒という深刻な事態につながってしまうおそれがあるのです。メンバーの皆さまからもこのところ、船で釣った魚を食べた船員が食中毒になり、病院で治療が必要になったという報告が多数寄せられています。加入船ではありませんが、有毒魚を食べて13人が亡くなってしまったという事件も起きています。

ただ、今回注目するのは病気だけではなくありません。食事や生活習慣の少しの改善で健康状態を大きく変える方法についても見ていきます。糖尿病や高血圧といった病気は重症化するおそれもありますが、幸いなことに、その危険因子を把握すれば、さまざまな方法で症状を改善したり、将来的な発症を予防したりすることが可能です。

今回も皆さまからのご意見・ご要望をお待ちしております。メールやソーシャルメディアでぜひご連絡ください。

[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)

CLAIRE MYATT  
編集者



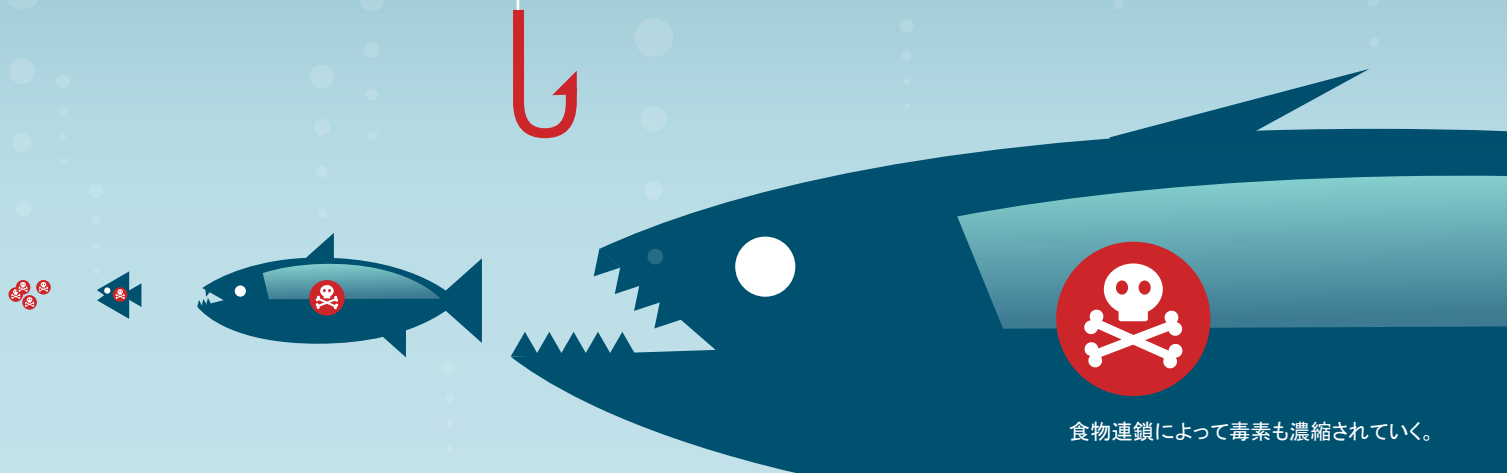
本号の「CREW WATCH」をどうぞお楽しみください。有意義で、広く関心をお持ちいただける記事を掲載し、さらに充実させるべく努めてまいります。皆さまのご意見をぜひお寄せください。[britanniacommunications@tindallriley.com](mailto:britanniacommunications@tindallriley.com)

(翻訳)ブリタニヤ・ヨーロッパ日本支店

こちらは英文の日本語訳です。日本語訳と英文の間に齟齬がある場合は英文の内容を優先くださるようお願い申し上げます。



# 船側での釣りが引き起こす シガテラ食中毒



食物連鎖によって毒素も濃縮されていく。



錨泊中や漂流中の船で休憩時間に釣りをすることは、害のない過ごし方のように思えるかもしれませんが、実は命の危険に関わるおそれがあります。以前にもお伝えしましたが、船側で釣った熱帯魚や亜熱帯魚を調理して食べるのは危険です。

船内での食中毒事件は近年も数多く寄せられており、犠牲者が多数にのぼることも珍しくありません。ブリタニヤの加入船ではありませんが、ある船では、食中毒の疑いで船員13人が死亡、8人が病院に搬送されました。船側で釣った魚を食べたことが原因と思われまます。ブリタニヤの加入船でも、食中毒の疑いで船員16人が病院で治療が必要になるという事件がありました。幸い、症状が出始めたときは港で停泊中だったため、すぐに治療を受けることができました。別の加入船では、船員が有毒魚を食べてしまい病院の集中治療室に搬送されるという事件も発生しています。

原因は、サンゴ礁の周辺に生息する海洋微生物(有毒藻)が持つシガテラ毒という毒です。この微細藻を草食魚が食べ、さらにそれを肉食魚が食べるという食物連鎖によって、毒素が濃縮されていくのです。オニカマスをはじめ、さまざまな種類の魚がシガテラ毒を持っており、これまでにシガテラ食中毒を引き起こしたとされる魚は400種以上にのぼります。この毒素は無味無臭で、調理をしても消えません。

主な症状としては、吐き気、下痢、腹痛、嘔吐などがあり、食事後6～24時間以内に発症するのが一般的ですが、それ以外にも、食事後わずか30分で発症し、数日～何ヵ月も続く症状が出ることもあります。

血圧低下や徐脈といった、心臓に関する症状などがそうです。手足や口の周りのしびれやちくちくとした痛み、筋肉痛、かゆみ、関節痛、疲労などが起きることもあります。特徴的な症状として、冷たいものに触れるとピリピリと痛みを感じるといった温度感覚異常を訴える人もいます。

シガテラ毒を持っている魚は、カリブ海やインド洋、太平洋、その接続海域など、多くの海域で見つかっています。

幸い、この食中毒による致死率は高くはありませんが、発生する可能性が非常に高い重大なリスクであることには変わりありません。1,000人に1人は亡くなる可能性があります。

このところの発生頻度や、深刻な健康被害が起きるおそれを考えて、クラブでは、船側で釣った魚を絶対に食べないよう注意を呼びかけています。これには、スズキやハタ、カサゴ、フエダイなど一般的に食用とされている魚も含まれます。船内で食中毒が発生した場合は、その原因と思われる魚を廃棄し、魚が触れた箇所を念入りに清掃・消毒してください。

本件についてさらに詳しく知りたい場合は、ロスプリベンション部門までご連絡ください。

マラリアの罹患報告は今も数多く寄せられており、この5年で42件にのぼります。残念ながらこの病気で、機関長1人、O/S 1人、22歳の訓練生1人が命を落としました。

# マラリア

## 予防策



マラリアの迅速診断検査 (RDT) キット

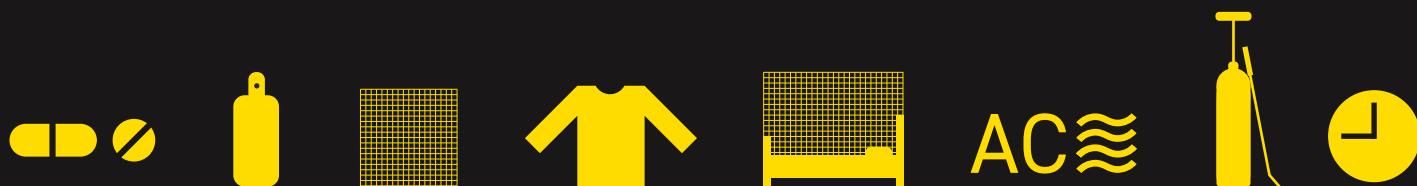
マラリアは蚊を媒介して感染する病気です。主に熱帯・亜熱帯国で流行しており、2020年は、サハラ以南のアフリカ6カ国で世界全体のマラリア死者数の半分強を占めました。これらの地域では動物よりも人間のほうが蚊に刺されやすい環境にあります。そのため、マラリア死亡者の90%以上がアフリカで発生しているのです。

マラリアと長年接触していると、人は免疫を多少獲得することができます。しかしこれは裏を返せば、マラリアが流行していない地域に住む人は感染リスクが特に高いということで、そのような人は一度刺されるだけで感染してしまいます。症状としては、発熱、発汗、寒気、頭痛、嘔吐、筋肉痛、下痢などがあります。潜伏期間は通常1週間から15日ほどですが、マラリア予防薬を服用していた場合などは最長1年に及ぶこともあります。

マラリアへの罹患が疑われる場合は、病状が急速に悪化するおそれがあるため、医師の診察を至急受ける必要があります。マラリアとの診断が下されたら、すぐに治療が必要です。マラリアの流行地域に広範囲にわたって寄港する船舶は、**マラリアの迅速診断検査 (RDT) キットを積んでおくことを推奨**します。

マラリア用のワクチンがありますが、現在は入手しにくい状況です。そのため、重症化を防ぐための治療法や対策が数多く推奨されています。

# マラリアの予防法\*



## 薬

マラリア予防薬が提供されており、服用すると重症化リスクを下げることができます。薬にはさまざまな種類がありますが、渡航先によって最も適切な種類や飲み合わせが異なるため、必ず専門の医師と相談してください。たいていの薬は、流行地到着前から服用を開始し、流行地出発後も一定期間服用を続ける必要がありますが、飲み忘れてしまうという人も多くいます。

Hydroxychloroquine  
200mg Film-coated Tablets

## 対策

個人レベルでできる対策としては、薄い色のゆったりした服を着用し、できる限り肌の露出を少なくする、といったことが挙げられます。服では覆えず露出してしまう部分には虫よけスプレーやローションを塗ってください。暑い地域などでは、塗っても汗で流れて効果が薄れてしまうことがあるため、こまめに塗るようにしましょう。

蚊は夕暮れから明け方にかけて活動するため、その時間帯は屋外にいる時間を減らすか、できれば屋外に出ないでください。舷窓など外とつながっている開口部は閉めておき、エアコンがある場合はそれで通気を行ってください。網戸がついている場合は、必ずきちんと閉めておきましょう。エアコンがない場合は、適切な防虫剤に浸しておいた蚊帳を設置し、中に蚊がいないことを寝る前に必ず確認してください。室内に防虫スプレーをまいておくのもよいでしょう。蚊は淀んだ水に多く集まるため、デッキ上に水たまりがある場合は、拭き取ってください。その他、受け皿やオイルドラムの上にたまっている水についても、拭き取っておきましょう。



本件についてさらに詳しく知りたい場合は、ロスプリベンション部門までご連絡ください。



# 糖尿病

CREW WATCHでは毎号、健康への意識を高めるための方法をご紹介します、ご自身の健康のみならず、仲間の船員の心と体の健康にも気を配るよう働きかけています。

今回は、糖尿病、そして糖尿病の前段階である前糖尿病に注目し、できるだけ健康を維持するためにはどうすればよいのかをご紹介します。これは、決して恐怖心をあおるためではありません。生活習慣をほんの少し変えるだけでも健康に大きな効果があるということを知っていただくことが目的です。

## 糖尿病

バランスを欠いた食生活や運動不足など不摂生が原因で発症しやすく、多くの人が患っている病気です。圧倒的に多いのは2型糖尿病です。通常、血液中の糖分は、膵臓(胃の後ろにある臓器)から分泌されるインスリンと呼ばれるホルモンによって調節されています。食物が消化されて血流に入ると、このインスリンが血液中からブドウ糖(血糖)を取り出して細胞に取り込み、分解してエネルギー源として利用しています。ところが、糖尿病を患っていると、ブドウ糖をエネルギーに分解できなくなってしまいます。ブドウ糖を取り出すだけの十分なインスリンがない、もしくは、インスリンが正しく作用していないことが原因です。

## 前糖尿病

血糖値は高いものの、2型糖尿病と診断されるほど高くはない状態を指します。前糖尿病の人の大半(85%)は、自分がそのような状態であることに気付いていません。しかし、そのまま放置しておけば、2型糖尿病や心臓疾患、腎疾患、脳卒中などを引き起こすおそれがあります。

前糖尿病の人は、通常の糖(ブドウ糖)代謝が行えなくなります。また、細胞がインスリン(血糖を細胞に取り込みエネルギーとして利用させる働きを持つ)に反応しなくなります。反応しなくなると、糖が細胞に取り込まれず、血糖値が上昇します。

前糖尿病にならないためには、健康的な生活を送ることが重要です。

- 1 適度な減量  
(体重の最低5~7%)
- 2 有酸素運動を週に150分以上行う
- 3 健康によい食事をとる
- 4 禁煙
- 5 平均的な血圧とコレステロール値を維持する

決してお忘れなく…

糖尿病家系であっても、前糖尿病は予防可能です。



# 537m

2021年時点で、糖尿病を患っている成人は約5億3,700万人にのぼり、国際糖尿病連合(idf.org)によると、2045年にはこの約1.7倍になる見込みです。

# リスク要因

前糖尿病となるリスク要因は糖尿病の場合と同様で、以下のようなものです。



## 運動不足

1週間あたりの運動回数が3回未満である



## 喫煙

インスリン抵抗性が強くなるおそれがある



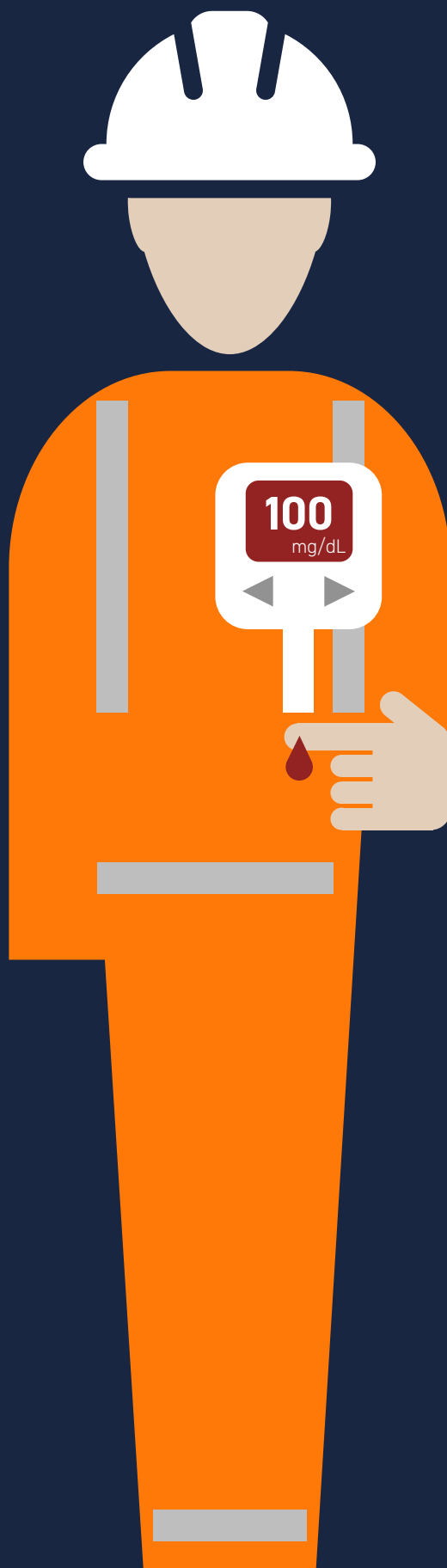
## 家族歴

2型糖尿病の親や兄弟・姉妹がいる



## 食事

赤身の肉、加工肉、砂糖入り飲料を多く摂取している



# 45+

## 年齢

45歳以上になるとリスクが高まる



## 肥満

脂肪組織（皮下脂肪、内臓脂肪）が増えるほど、細胞のインスリン抵抗性が強くなる



## 腹囲

腹囲が男性の場合は40インチ（約101cm）、女性の場合は35インチ（約89cm）を上回ると、インスリン抵抗性が強くなる



## 閉塞性睡眠時無呼吸症候群

睡眠が度々中断している状態

# 高血圧 (高血圧症)

高血圧(高血圧症)は目立った症状がほとんど出ない疾患ですが、放置していると、**心臓発作や心不全、腎疾患、脳卒中、認知症**のリスクが高まります。人的リスクチームには、船員が高血圧によって重い病気を発症してしまったという報告が毎年数多く寄せられています。

成人の4人に1人は高血圧とされていますが、自分が高血圧かどうかを知るには血圧を測ってもらう以外に方法はありません。

成人であれば、必ず定期的(最低5年に1回)に血圧を測定してもらったほうがよいでしょう。測定自体は簡単です。測定することで命を守れるかもしれません。

## 高血圧とは

### 心臓

心臓は拳サイズ程の筋組織で、全身に血液をポンプのように送り出し、1分間に70回ほど脈を打ちます。血液は心臓の右側から送り出され、肺で酸素を受け取ります。そして、酸素を豊富に含んで心臓に戻り、動脈網を通じて全身に送られると、静脈を通過して心臓に戻り、再び肺に送られます。この過程を循環と呼びます。血液を全身に循環させるには、血管にある程度の圧をかける必要があります。ただ、その圧があまりにも強すぎると動脈や心臓に過度に負担がかかり、心臓発作や心不全、腎疾患、脳卒中、認知症などの重い病気を引き起こす場合があります。





血圧の単位は水銀柱ミリメートル(mmHg)で、測定の際は以下の2つの数字を記録します。

### 収縮期血圧

心臓が鼓動して血液を送り出したときの血圧。

### 拡張期血圧

鼓動と鼓動の間の心臓が休んでいるときの血圧。血流に対する動脈の耐久性を示す。

例えば、医師に血圧について「上が140、下が90」と言われたとします。これは、収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHgということです。

収縮期が140mmHg、拡張期が90mmHg以上の場合は 高血圧(医学用語では高血圧症)の可能性があるので、繰り返し測って確認したうえで診断を下してもらう必要があります。

収縮期血圧が120mmHg、拡張期血圧が80mmHg未満が最も望ましい血圧とされています。



### 発症しやすい人

高血圧は年齢とともに発症率が高くなります。明確な原因が必ずあるわけではありませんが、危険因子としては以下のようなものがあります。

#### 肥満

- 高血圧の家族歴
- 塩分過多
- 果物・野菜不足
- 運動不足
- アルコールの過剰摂取
- コーヒーの過剰摂取(その他、カフェインを含んだ飲料)
- 喫煙
- 年齢(65歳以上)

上記の項目に当てはまるものがある場合は、高血圧の発症リスクを抑えるため、生活習慣の改善を検討してください。また、年に1回は、血圧を測ってもらうことも検討してください。

# 高血圧 の予防法

高血圧は、健康的な食事、健康的な体重の維持、定期的な運動、節酒(禁酒)、禁煙によって予防することができます。また、糖尿病など今現在かかっている病気を上手くコントロールしたり、ストレスを減らしたりすることも重要です。





## 食事

食事の塩分量を減らしましょう(大豆製品は塩分を多く含んでいるため注意してください)。塩分は血圧を上げるため、摂取量が増えるとそれに比例して血圧も上がってしまいます。一日の摂取量を5G未満(約小さじ1杯分)に抑えることを目標にしましょう。食事に塩を足して塩分をたくさん摂る必要はありません。パンやシリアル、出来合いの惣菜といった毎日食べるもので、塩分の約75%は既に摂取しているからです。ですから、初めからすぐに塩を足さず、最初に味見をするようにしましょう。塩を足すのが当たり前になっている人も多いですが、たいていは足さなくてもおいしく食べられます。

塩分を減らすことに加え、繊維を多く含んだ低脂肪の食べ物(玄米や全粒粉を使ったパンやパスタなど)や、果物、野菜もたくさん食べるようにしてください。どれも血圧を下げる効果があります。果物と野菜は繊維に加えてビタミンとミネラルも豊富なため、体の調子を整えてくれます。毎日、1皿80Gの果物と野菜を5皿は摂取することを目指しましょう(「1日5皿分」ルール)。大まかな目安として、1皿は、調理した野菜であれば小さじ3~4杯分です。缶詰や冷凍の野菜もすべて含めて構いません。果物の場合、1皿はプラムなどの小さいもので約2個分、リンゴなどの大きいもので約1個分です。

## アルコール

定期的に飲酒していると血圧が上がっていきます。飲酒には常に高血圧のリスクが伴いますが、発症をできるだけ抑える飲酒量の基準値というものを多くの国が定めています。

**男女問わず、1週間に飲む量は14ユニット以下に抑えるようにしましょう。**

週に14ユニット飲む場合は、3日以上に分けて飲むようにしてください。14ユニットを1~2日で飲んではいけません。

1杯あたりのユニット数はアルコール度数や飲み物のサイズによって変わりますが、大まかな目安として、平均的なアルコール度数のビール1缶で2ユニット、大きめのグラスに入れたワインで3ユニット、蒸留酒のシングルショット1杯で1ユニットとなります。また、アルコールはカロリーが高いため、体重の増加にも気をつけてください。血圧を上げる原因になります。

## 体重

肥満になると、心臓が全身に血液を送り出す際、より懸命に働かなければならなくなるため、血圧が高くなるおそれがあります。どうしても減量しなければならぬ場合は、体重をほんの2~3キロ減らすだけでも血圧や全身の健康状態に大きな違いが出ますので、ぜひ覚えておいてください。重要なのは、体重・身長・年齢から算出する体格指数(BMI)を維持することです。BMIは健康診断の際に測ってもらうことができます。



## 運動

活発に動いたり定期的に運動したりすると、心臓や血管が健康な状態に保たれるため、血圧を下げるすることができます。また、定期的な運動には体重を減らす効果もあるため、血圧を下げることもつながります。

中程度の有酸素運動(サイクリングや早歩きなど)を週に最低150分は行ったほうがよいでしょう。中程度の運動としてカウントするには、体が温まり、少し息が切れるくらいの運動でなければなりません。肥満の人であれば、坂や階段1階分を上り下りするだけでもこうした状態になるでしょう。ジムや陸上トラックに行って運動する必要はありません。ほんのわずかなペースで特別な器具を使わなくても行えるようなエクササイズのプログラムやアイデアがネット上にもたくさんあるからです。でも、とにかく忘れずにいただきたいのは、どんな運動も全くしないよりはマシだということです。ですから、できるだけたくさん運動してください。

## 喫煙

喫煙は高血圧の直接の原因というわけではありませんが、心臓発作や脳卒中のリスクが大幅に高くなります。タバコを吸うと、高血圧の状態と同じく動脈が狭くなります。そのため、喫煙しているうえに高血圧を患っていると、動脈の狭まるスピードがはるかに増し、将来、心臓や肺の疾患にかかるリスクが劇的に高まります。

## カフェイン

コーヒーを1日に4杯以上飲むと血圧が高くなるおそれがあります。コーヒーや紅茶、その他カフェインを多く含む飲み物(コーラや一部のエナジードリンクなど)を愛飲している場合は、飲む量を減らすことを検討したほうがよいでしょう。バランスの取れた食事の一部として紅茶やコーヒーを飲むのは構いませんが、こうした飲み物だけを水分源としないようにすることが大切です。





**TR(E)**

MANAGERS:  
**TINDALL RILEY EUROPE SÀRL**  
Registered Office:  
42 - 44 avenue de la Gare, L-1610 Luxembourg.

AGENTS FOR THE MANAGERS:  
**TINDALL RILEY (BRITANNIA) LIMITED**  
Regis House, 45 King William Street, London EC4R 9AN.  
T: +44 (0) 20 7407 3588 | F: +44 (0) 20 7403 3942

**THE BRITANNIA STEAM SHIP INSURANCE ASSOCIATION EUROPE UK BRANCH**  
健全性監督機構の認可を受けたものとみなされ、金融行為規制機構の規制および健全性監督機構の限定規制下にあります。

Britannia Steam Ship Insurance Association Europeはルクセンブルク法人で、相互組合 (No.B230379)として登録されています。ルクセンブルク財務大臣の認可を受けており、同国保険監督委員会の規制下にあります。

[britanniapandi.com](http://britanniapandi.com)