

Version. 2022. 9.14

八重山諸島での楽しい旅のために



沖縄県立八重山病院 救急科

はじめに



石垣島を中心とした八重山諸島は、美しい海と綺麗な星空がとても魅力的で、毎年沢山の観光客が訪れます。ほとんどの方は、楽しい思い出を作って自宅へ戻られますが、残念な思い出となってしまう方も少数ですが、おられます。

八重山諸島での事故は、ちょっとした注意を払うことで防ぎえたものがほとんどです。

ここでは、実際にあった事例を参考に、八重山諸島でのお勧めの過ごし方を紹介します。

体調管理

多くの旅行者は、数カ月前からツアー等を予約して来島されると思います。来島直前になってから、発熱したり、下痢・嘔吐等の症状が出てしまうこともあるかもしれません。その際は、勇気をもって旅行をキャンセルしましょう。

体調不良のまま来島されても、十分に観光等を楽しめないばかりか、無理をして外出すると、暑く・日差しの強い環境により更に体調が悪化する事があります。

特に発熱には注意が必要です。石垣島でも新型コロナ感染は未だに油断が出来ない感染症ですし、インフルエンザ患者も散見されるようになって来ています。来島して発熱の為に検査をした結果、新型コロナ感染が判明すると、発症から10日間は石垣島から出ることが出来なくなります。島内の隔離用のホテルで、10日間の缶詰生活を送って頂く事になります。島内の隔離用のホテルに入っている方の8～9割は全国からの旅行者という現実があります。

八重山諸島での医療環境は、大都市のものとは異なり脆弱です。大都市と異なり場所によっては、救急車を呼んでも医療機関到着まで30分以上を要する事があります。離島によっては救急隊がなくて、島の消防団の方々が、自分達の仕事を中断して対応してくれる為に更に多くの時間を要する事もあります。十分に体調をコントロールして、来島頂くようにお願いします。

服装

八重山諸島は、年中、高温多湿です。特に緯度の関係で、直射日光が強く、容易に日焼けします。屋外でのアクティビティーに参加する際は、必ず帽子を着用しましょう。また、各種の昆虫類による虫刺症に起因する皮膚感染症も多発します。短パンでなく、長ズボンがお勧めです。

履物もサンダルではなく、運動靴を履きましょう。サンダルが開放的で気持ち良いのは理解できます。が、足趾の外傷や釘や木片による足底の損傷、そして自転車乗車中に足をスポークで受傷する等の事故が多くあります。足を怪我すると、以後のマリンスポーツ等への参加を見合わせなければならない事がほとんどです。運動靴を履いていれば、ここまで酷い怪我にはならなかったであろうという事故がほとんどです。注意しましょう。

ビーチで海中を歩くときも同様の理由で、マリンシューズがお勧めです。



マリンスポーツに注意！



多くの観光客の皆様は、マリンスポーツを楽しむ目的で八重山諸島に来られるのではないのでしょうか？私も数カ月に1度は、スキューバダイビングを楽しんでいます。

最も注意が必要なのは、全てのマリンスポーツは100%安全ではないということです。2021年は、八重山諸島で7名の方が心肺停止となっています。2022年も9月1日時点で既に5名の方が、亡くなっています。亡くならないまでも、水上バイク等の事故で、長期の入院を余儀なくされるケースや、潜水病のために下半身麻痺となって地元のリハビリ病院へ転院された方もいます。



それでは、どのようにすれば悲惨な事故を未然に防ぐことが出来るのでしょうか？

- 1 一人で海には絶対に入らない。必ず、地元のベテランの海人(ガイドさん等)に監督をお願いします。
- 2 遊泳禁止や遊泳危険の標識のあるビーチでは、海に入らない。その場所には、その標識を立てるだけの理由があると、理解して下さい。
- 3 **シュノーケリングは、素人でも容易に出来るマリンスポーツでは決してありません。**亡くなった方の多くはシュノーケリング中に事故にあっています。高齢で呼吸機能に問題のある方は、避けて下さい。必ず海水を飲むこととなります。また、ライフジャケットを装着して下さい。ジャックナイフ法で素潜りする事は、よっぽどの自信がない限り行わない方が無難です。
- 4 スキューバダイビングは、老舗のダイビングショップで楽しむことをお勧めします。少人数制でインストラクターが豊富なショップが信頼できます。インストラクター1人が、1隻で1～数名のダイバーを引率するのには、とても不安があります。

子供さんに注意！

家族で八重山諸島へ楽しい思い出作りに来られる方は、多いです。親御さんのみならず、子供さんも気持ちが高まっていると思います。が、子供さんからは決して目を離さないでください。一人で走り回って草むらに入らない様に！八重山諸島には、先島ハブがいます。綺麗な色をしたトカゲを追いかけて草むらに入って、ハブに噛まれてしまった子供さんがいました。手がパンパンに腫れてしまい、その後の旅行は全く楽しめなかったようです。

リゾートホテルの屋内プールで、うつ伏せで浮いているところを発見され、心肺蘇生を施されながら救急搬送されたお子さんもいました。

走り回った挙句に、顔面から転倒して、顔面を怪我して、泣きながら傷の縫合術を受ける子供さんは後を絶ちません。十分に気を付けてください。



二次離島の医療状況

石垣島と宮古島を一次離島、西表島、竹富島、黒島、小浜島、波照間島、鳩間島、与那国島等の離島を二次離島と呼んでいます。石垣島、宮古島には消防の救急隊がいます。が、二次離島には消防の救急隊はいません。西表島の西部地区のみ民間救急隊が竹富島と契約を結んで活動していますが、他は消防団が対応してくれています。消防団は、若干の訓練を受けた民間人です。離島で119番通報すると、沖縄本島の消防指令センターへ繋がります。そこから離島の診療所の医師と消防団へ連絡が行き、消防団は現場へ急行し、医師は診療所で診察準備をすることになります。診療所で行える医療行為には限りがあります。緊急性がある場合には、海上保安庁のヘリで県立八重山病院へ緊急搬送されるシステムもありますが、諸手続きに一定の時間を要しますし、天候不良時には搬送が叶わないこともあります。離島へ旅行した際に、急病や事故等によるケガをした際には、大都会で受けている医療レベルは期待できない事、そして医療機関まで多くの時間を要する事がほとんどであることを理解して頂くようにお願いします。



食 事

八重山諸島には、美味しい郷土料理がたくさんあります。八重山蕎麦、石垣牛、魚介類等…。パイナップルやマンゴー、シークワサー等の果物もとても美味です。

が、食物アレルギーを持つ方には注意が必要な食べ物があります。「ジーマミー豆腐」です。これはピーナッツを原料として作られた豆腐で、本州で作られる豆腐が大豆を原料としていることと大きく異なります。ピーナッツアレルギーを持つ方が、これを食べた後にアナフィラキシー症状を呈して救急搬送される事がありました。注意が必要です。

賛否が分かれるのが、ヤギ料理です。好きな人は、クセになると言いますが、「生臭さが…。」と敬遠する人もいます。注意が必要なのは、「ヤギ刺し」です。肉の生食は、厚生労働省が禁止しています。が、石垣では、「ヤギ刺し」を提供する店が普通に存在します。調べてみたところ、やはり「ヤギ刺し」でサルモネラ菌による食中毒を来したケースがあるとの事です。お気をつけください。

旅行中の飲酒についても注意が必要です。日中のアクティビティーで脱水気味となり、宿で飲むビールや泡盛は美味しいかもしれませんが、酔いが回るのが早く・深くなる事があります。民宿の屋根に上って、飲酒しながら星空を眺めていて転落、大怪我を負った方がいました。泥酔して居酒屋の階段を転落し、頭部挫創で救急搬送されてきた方もいました。飲酒後の自転車運転は、飲酒運転となり警察に捕まりますが、これにより転倒して大怪我をした方もいます。飲酒は、適量でお願いします。

病 害 動 物

八重山諸島には、ハブやハブクラゲそしてカツオノエボシ等の病害動物といわれる生き物が、多数生息しています。それぞれの応急処置方法についてはネット等に出ていますのでそちらを参照して下さい。重要なのは、極力これらの病害動物による外傷を避けること、注意することです。怪我をしてしまうと、その後の滞在が楽しめなくなってしまいます。

病害動物に咬まれた・刺された等の怪我をした際には、大したことがないと思っても医療機関を受診する事を勧めます。腫れや痛みは、徐々に酷くなっていくことが、ほとんどです。



ハブクラゲ



カツオノエボシ

おわりに

八重山諸島を楽しんでいただくための注意点を医学的な観点から記載しました。
参考にして頂けると幸いです。

以下に、八重山での医療機関の連絡先を載せておきます。心肺停止時等の緊急時は、119番通報して頂くようお願いいたします。

県立八重山病院	0980-87-5557	石垣島徳洲会病院	0980-88-0123
1. 西表島 西部診療所	0980-85-6268		
2. 西表島 大原診療所	0980-85-5516	竹富町立竹富診療所	0980-85-2132
3. 波照間診療所	0980-85-8402	竹富町立黒島診療所	0980-85-4114
4. 小浜診療所	0980-85-3247	与那国町診療所	0980-87-2250

1.~4.の4診療所は八重山病院付属です。