

日墨戦略的グローバル・パートナーシップ研修計画

2025 年 12 月 岩田望来

□はじめに

明けましておめでとうございます。1 月 2 日に新年早々アカプルコ震源の地震があったこととはご存じでしょうか。メキシコシティもまあまあ揺れましたが、特に何ともなく無事に生活を続けています。

もう 12 月が過ぎました。あと 7 か月しかメキシコにいられないことに若干の焦っています。CEPE の Otoño 2 も試験が終わり、約 1 か月の長い休暇に入りました。今回のレポートでは長期休暇を利用したメリダ旅行記と、旅行中の災難（笑）こと海外での突然の病気について書いていこうと思います。

1. 海外で初めての一人旅 en Mérida

前回のレポートでもちょっとだけ書きましたが、Otoño 2 が修了し無事次の nivel へ進めることが分かったあと、1 週間の一人旅へ飛びました。

向かった先はメリダ。メキシコ南東部のユカタン半島にある内陸の町で、メキシコ屈指の治安がいい町として有名なリゾート地です。メリダを選んだ理由はただ 1 つ、マヤの歴史に触れたかったから……。

メキシコシティとは町の雰囲気が全く違いました。ソカロ周辺は歴史的な建物が多いためシティのソカロとの共通点は見出しましたが、ソカロを離れると鮮やかな建物がずらりと並んでいます。気候は非常に温暖で、12 月でも平均最高気温 30.6℃（旅行のとも、ZenTech「メリダ気温」、<https://www.travel-zentech.jp/world/kion/Mexico/Merida.htm>、閲覧日：2026 年 1 月 5 日）と、日本の 7 月くらいの気温を観測します。半袖で生きていけますね。

初日は飛行機移動で終わり、2 日目はメリダマヤ世界大博物館（Gran Museo del Mundo Maya de Mérida）という日本語に訳すとなんかむず痒い名前の博物館、3 日目は地域人類学博物館（Museo Regional de Antropología, Palacio Cantón）というこれまた日本語に訳すのが難しい名前の博物館に行きました。どちらも非常に興味深い展示で溢れ、楽しかったです。マヤの言語には「働く」を意味する動詞がなかった（＝労働という概念が存在しなかった）とか、面白いですね。

ユカタン料理もとても美味しかったです。とくに Panuchos という、黒豆のペーストを挟んで揚げたトルティージャの上に煮込んだ豚肉や玉ねぎなどを乗せたユカタンのタコスが美味しすぎて、正直ユカタン在住中は毎日食べられるなと思っていました。

そうして 3 日間をメリダでゆったり過ごし、残り 4 日はチチェンイツァやウシュマルといった遺跡や、セノーテ（ユカタン半島に点在する聖なる泉）に泳ぎに行く予定でした。



右上：ソカロ。クリスマス前だったのでイルミネーションが綺麗だった。

左上：トカゲ。散歩中に目の前を横切った。

右下：メリダマヤ世界大博物館。どう訳すのが正解なんだろう。生贄のエピソードが興味深かった。

左下：Panuchos。うまうま。

2.突然発熱

4日目の早朝、熱っぽさで目を覚ましました。体温計は持ってきていませんでしたが体感で分かるほど高熱を出していました。解熱鎮痛剤を飲み、Valladridへ移動を試みていましたが、良くなる気配が全くなく、むしろ身体の熱さや怠さは増すばかり。

実は私はメリダで8か所蚊に刺されていました。あまりにも急に発熱したもののなのでデング熱を疑い、急遽予定を変更してメリダにある個室のホテルを当日予約し、残りの4日間をそこで療養して過ごしました。その後は普通に飛行機に乗ってCDMXに帰還。どこにも行けなくて悔しい思いをした旅行後半戦でした。またいつか再チャレンジします。

3.風邪を自力で治す

結果的にはデング熱ではなかったと思います。突然高熱を出しましたが、一応発熱の2日前から鼻を詰まらせ、前日に喉を痛めたという、デング熱にはない症状の経過がありました。とはいえ蚊の影響がなかったとはいえないので、あそこで止まる選択肢は正解だったと

今では思います。

CDMX の下宿先に帰還後、4 日間の療養で治まっていたように見えた熱がぶり返し、3 日ほど寝込みました。下宿先には日本から持ってきた銀のベンザブロックを置いていましたが、ここまで悪化していると効かないだろうと思い、薬は解熱鎮痛剤だけで戦いました。高温の発熱、咳、咽頭痛、鼻づまり・鼻水、扁桃腺の痛みと、免疫総動員でした。クリスマス前後という時期が時期だったので病院に行くのも気が引けたため、自力で治しました。年末にはほとんどの症状が改善し、未だに鼻づまりと咳払いだけは残っていますが、ある程度回復した状態で年越しを迎えることができました。

さてここからは、メキシコで風邪を引いたときに出来る薬を飲む以外の楽になれる方法について教えていきたいと思います。日本でも応用できるとは思いますが、まずメキシコでも日本でも言えることは病院に行けということですかね。説得力がなくて申し訳ないです。

今回の風邪症状改善の MVP は間違いなく生姜です。あまりにも喉が痛かったのですが、まだのど飴を見つけていなかったのも、すりおろした生姜とレモン、蜂蜜、お湯を使ってホットジンジャーレモネードを作って水筒に詰めて飲んでいました。こいつを飲み始めてからというもの、喉の症状がみるみるうちに解消していきました。扁桃腺の痛みがあったので 2 日間くらいは鎮痛剤を朝晩飲んでいましたが、ホットジンジャーレモネードがとてもよく効いたので 3 日目からは鎮痛剤を飲まなくなりました。飲まなくてもすぐに咽頭痛と扁桃腺の痛みが引いていきました。身体も温まるし、生姜は飲むお薬だと思います。作り方は簡単、材料全部お湯に入れるだけです。

他にも白菜と大根のコンソメスープを免疫力向上のために食べていました。白菜と大根は Tienda Yamamoto で購入しました。一口大に切った白菜と大根を、千切りにした生姜（再び）とコンソメで煮詰めるだけです。たんぱく源に木綿豆腐を入れていただきます。これがまた美味い。実家の味です。

実は私は料理が趣味で、日本の家庭料理をメキシコでできる最大限の工夫を凝らして再現しながら生活しています。自炊の話もいつかしたいですね。

□おわりに

兎にも角にも風邪は半月という時間がかかりつつもほぼ完治しました。しばらく風邪は引きたくありません。体調が悪いと何もできないし、気が滅入ります。元気であることよりも勝ることはないと改めて感じました。何をするにもまずは身体のコンディションが良くないと。健康って最高です。

1 月 12 日から CEPE の Invierno セメスターが始まります。体調に気を付けて、無理のない範囲でやりたいことを頑張っていきたいですね。