



海外における感染症予防

海外には、日本ではあまりみられない感染症がたくさんあります。海外旅行では、時差や気候の違いなどから、様々なストレスを受け、体の抵抗力が落ち、感染症にかかりやすくなります。滞在中に感染症にかかることなく、より楽しい時間が過ごせるよう準備しましょう。



【話題の感染症】

感染症名	デング熱	ジカウイルス感染症	麻しん
主な発生地域	アジア、中南米、アフリカ等	アフリカ、東南アジア、南アジア等	世界中の様々な地域(特にアジア、アフリカ、欧州)
感染経路	ウイルスを保有している蚊に刺されることで感染		空気感染、飛沫感染等
主な症状	感染から2～14日後に、発熱、激しい頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹などが現れる。	感染から2～12日後に、軽度の発熱、発疹、関節痛などが現れる。 ※妊娠中に感染すると、 <u>赤ちゃんが小頭症等にかかる可能性がある</u> 。	感染から10～12日後に、発熱、咳、鼻水などが現れる。一度解熱した後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。
予防方法	蚊に刺されないこと(ワクチンはありません) ・虫よけスプレーの使用(定期的に塗る) ・長袖・長ズボンの着用など		ワクチン接種

【感染対策】

■ 出国の前に

渡航先の感染症発生状況を把握し、ワクチン接種歴の確認および適切なワクチン接種を行いましょう。

渡航前にワクチン接種歴を確認し、予防対策が不十分なものがあれば予防接種を検討しましょう。また、入国時に予防接種証明書の提示が求められる国がありますので、予め確認しましょう。

■ 海外滞在中

感染対策の基本は「**手洗い**」です。



主な感染経路	予防のポイント
水や食べ物	生水や生ものの喫食を避け、肉や野菜等は十分に加熱しましょう。
蚊・昆虫	蚊などの虫に刺されないよう定期的に虫よけスプレーを使用しましょう。また、長袖・長ズボンを着用し、なるべく肌を露出しないようにしましょう。
動物	できるだけ動物との接触を避け、接触した場合は速やかに手を洗いましょう。
河川や湖沼	淡水や川での水遊びを控え、裸足で歩かないようにしましょう。

症状が現れた時は、必ず事前に医療機関に連絡のうえ、速やかに受診しましょう。

医療機関を受診する際は、医師に以下のことを伝えましょう。

- 海外渡航歴 ● 喫食歴 ● 動物との接触歴 ● 蚊の刺咬歴 等

* 注意が必要な感染症

厚生労働省ホームページより出典

【一覧】海外で注意しなければいけない感染症(平成30年4月)

主な感染源	注意すべき病気	主な発地域	滞在地域				予防方法		主な症状			
			リゾート 観光地	都市部	地方の 町や村	森林・原野	その他	予防接種	発熱	下痢	その他	
食べ物 水	★ E型肝炎	世界各地	●	●	●	●	十分火の通った食べ物を食べる 生肉は食べない		●		倦怠感、黄疸(体の皮膚や 白目が黄色になる)	
	★ A型肝炎	世界各地(特に、水道設備が整っていない地域)	●	●	●			●		倦怠感、黄疸(体の皮膚や 白目が黄色になる)		
	★ 赤痢	世界各地(特に、水道設備が整っていない地域)	●	●	●				●	●	激しい腹痛	
	★ 腸チフス	世界各地(特に、水道設備が整っていない地域)	●	●	●					●	●	倦怠感、比較的徐脈 (高熱なのに比較的脈が遅い)
	★ コレラ	世界各地(特に、水道設備が整っていない地域)	●	●	●					●	●	嘔吐 下痢による脱水
事故・ケガ	★ 破傷風	世界各地	○	○	○	○	転倒やケガに注意する		●		飲み込みにくい、しゃべりにくい、 全身がけいれん	
蚊	★ マラリア	熱帯・亜熱帯地域(アジア、アフリカ、中南米)	○	○	●	●	夜間外出を控える 蚊帳の使用 虫除けローションの使用 長袖・長ズボンの着用	予防薬(飲み薬)	●	○	悪寒、冷汗 頭痛、筋肉痛 意識障害	
	★ デング熱	熱帯・亜熱帯地域(アジア、オセアニア、アフリカ、中南米、中東)	●	●	○				●	○	目の奥の痛み 筋肉、関節痛、発疹	
	■ チクングニア熱	東南アジア、南アジア、アフリカ、中南米	●	●	●	●				●		頭痛、筋肉痛、倦怠感、発疹、関節痛、関節のはれ
	■ ジカウイルス感染症	アフリカ、東南アジア、南アジア、カリブ海諸国、アメリカ大陸、太平洋島諸国	●	●	○					●		発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛
	■ 黄熱	アフリカ、中南米		○	●	●			●			頭痛、筋肉痛 悪寒、嘔吐
	■ ウエストナイル熱	北アメリカ ヨーロッパ南部 アフリカ、中東、アジア	●	●	●	●				●		頭痛、筋肉痛、倦怠感
	■ 日本脳炎	アジア		●	●	●			●			昏睡(痛みや刺激に反応しない)、意識障害、頭痛
ノミ	■ ベスト	アフリカ、アジア、アメリカ大陸		●	●	●	患者や動物(ネズミ、犬、猫)の体毛や排泄物への接触を避ける。 肌の露出を避け、虫除けを使う。 むやみに動物に触らない 予め狂犬病ワクチン接種を受ける 犬等からの咬傷後、ワクチン等による治療		●		除ベスト：リンパ節炎、敗血症 肺ベスト：高熱、呼吸器症状	
動物	■ 狂犬病	世界各地 (特にアジア、アフリカ)	◆	◆	◆	◆			●		治療した発症部の痛み 知覚過敏 恐水・恐風症状	
	■ 鳥インフルエンザ	アジア、アフリカ		○	●		農家、市場、動物園などの鳥類との接触を避ける。手洗い、うがい		●	○	呼吸器症状	
	■ MERS	中東	◆	○	○		動物との接触を避ける		●	○	呼吸器症状	
人	★ 麻しん	世界各地 (特にアジア・アフリカ・欧州)	●	●	●			●(MRワクチン)	●	○	咳、鼻水、結膜充血、発疹	
	★ 風しん	世界各地 (特にアジア・アフリカ)	●	●	●			●(MRワクチン)	●		発疹、リンパ節腫脹	
	■ ポリオ	中東・アフリカなど		○	○		手洗いの実施	●	●	○	麻痺	
沼や湖河川	■ レプトスピラ症	世界各地			●				●		悪寒、頭痛、筋肉痛 痙攣、結膜充血	
	■ 住血吸虫症	アジア、アフリカ、中南米など			○	○	淡水(川や湖)での水遊びを控える		○	○	下痢(血性)、肝臓、脾臓の腫れ	

★：最も注意をしなければいけない病気
■：渡航先、活動内容によって注意しなければいけない病気

●：感染する機会が多いので十分に注意
○：感染する機会は少ないが注意が必要
◆：動物と接触する機会が多い場合には十分に注意

●：ワクチンにより予防できる
非予防接種は、渡航期間、地域、活動内容により、医師と相談の上接種する。

●：よくみられる症状
○：ときにみられる症状

一覧を拡大して確認する場合のリンク先

* 感染症の情報収集先について

厚生労働省ホームページ
<http://www.mhlw.go.jp/>



ゴールデンウィークにおける海外での
感染症予防について(厚生労働省)
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.html



厚生労働省検疫所(FORTH)
ホームページ
<http://www.forth.go.jp/>



ここに注意！海外渡航にあたって
(厚生労働省検疫所(FORTH))
<http://www.forth.go.jp/useful/attention/>



外務省 海外安全ホームページ
<http://www.anzen.mofa.go.jp/>



〈準備：予防接種に関する情報〉
予防接種実施機関
(厚生労働省検疫所(FORTH))
<https://www.forth.go.jp/moreinfo/vaccination.html>



茨城県感染症情報センター(茨城県衛生研究所企画情報部)
TEL 029-241-6652
茨城県保健福祉部 疾病対策課 健康危機管理対策室
TEL 029-301-3233