

海外渡航時の病気予防について

学習支援センター 保健室

海外旅行時には国内旅行とは異なり、時差や気温の変化、天候の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。このため、時として思いもかけない健康上のトラブルをおこすことがありますできるだけ旅行先での健康上のトラブルは避けたいものです。

1. 旅行前の注意

【持病のチェック】

出発前から体調が悪いと抵抗力や集中力が落ち、病気やけがをしやすくなります。出発前から体調を整えることは病気の予防にも大切なことです。

まず自分の健康状態を確認しておきましょう。心臓病や腎臓病、糖尿病などで普段から薬が必要な人は、旅行にも必ず薬を持参してください。また、万一旅行先で病状の悪化や合併症を起こした時に備えて、診断書と薬の処方量を英語で書いてもらっておくと役にたつかも知れません。旅行先や旅行期間、現在の病気の状態に応じて主治医の先生と相談してください。

【予防接種】

予防接種には2つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国（地域）があるので、旅行のために絶対必要なもので、もう一つは日本にはない感染症に海外で感染することから自分を守るためのものです。

ワクチン接種を要求される場合

黄熱ワクチンは、特定の国では入国の際に接種証明書を提示しないと入国できません。

主にアフリカの熱帯地域や南アメリカの熱帯地域の国々です。これらの流行国からインドや東南アジアの国へ入国するときにも要求されますので、帰国時の乗り換えの時に必要になる場合もあります。

また、長期滞在の場合、入学の条件として予防接種を要求される場合もあります。

これらの予防接種は、受けていないと旅行や入学が不可能になり、接種が絶対必要です。詳しくは渡航先国の大使館やお近くの検疫所などでおたずねください。

自分を病気からまもるため

外国では日本に存在しない病気が流行していたり、日本にいる時より感染する危険が大きい場合があります。このような病気を予防するために、予防接種を行うことができます。このようなワクチンは、渡航先や渡航期間、渡航先での活動内容によって選択してください。

ワクチン	対象
A型肝炎	途上国に中・長期（1ヶ月以上）滞在する人。特に40才以下
破傷風	冒険旅行などで怪我をする可能性の高い人
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人 動物研究者など動物と直接接触する人
B型肝炎	血液に接触する可能性のある人
日本脳炎	流行地へ行く人（主に東南アジアでブタを飼っている地域）

ワクチンの種類によっては数回（2～3回）接種する必要のあるものもあります。

海外への旅行を思い立ったら早い時点で（できるだけ出発3ヶ月以上前から）、予防接種機関や検疫所で、接種するワクチンの種類と接種日程の相談をしてください。

2. 旅行中の注意

【食べ物からうつる病気について】

食べ物からうつる病気は下痢を起こすものが主ですが、A型肝炎のように下痢が主症状でない疾患もあります。

疾患	主な症状	予防方法
食中毒	下痢	食品の加熱
赤痢	血便、腹痛、発熱	〃
コレラ	水様下痢、嘔吐	〃
A型肝炎	倦怠感、黄疸	〃 ワクチン接種

予防は、とにかく生ものを口にしないことです。

特に熱帯～亜熱帯地域や衛生状態のよくない地方では十分に注意してください。

飲食物	予防方法
水	なま水（水道水など）は飲まない 水道水は、3～5分沸騰させるか塩素消毒する ミネラルウォーターなどビンやカンに入ったものを買う 水道水から作った氷も下痢の原因になるので、氷入りの飲み物にはご用心を アルコールが入っていても菌は死にません
魚介類 肉類	十分に火の通ったものを、熱いうちに食べる 日本人には生や半生を好む人が多いのですが、感染の危険が大きくなります
野菜	生野菜は避け、火を通したものを食べる
乳製品 卵製品	いたみやすいものなので、衛生状態の悪いものや調理後時間のたっているものは避ける
果物	果物は、皮をむくまでは衛生的ですが、皮をむいた瞬間から菌が表面で増えはじめます 皮をむいてすぐに食べる事 長時間放置されていると思われるカットフルーツは食べないこと

【動物からうつる病気について】

疾患	媒介動物	症状	予防方法
狂犬病	犬 猫 キツネ(ヨーロッパ) アライグマ(アメリカ) コウモリ(アメリカ)	発病すると麻痺を来し、 ほぼ100%死亡する	野生動物にはむやみに手を出さない。 犬や猫をむやみになでない (もちろん噛みつかれる危険も大きいです) 流行地でこれらの動物に噛まれたら、すぐに治療を受ける。(狂犬病ワクチンを接種)

【昆虫からうつる病気について】

昆虫に刺されると、かゆいだけではなく、さまざまな病気が運ばれてきます。

たとえばこんな病気に感染することがあります。

疾患	媒介	流行地	症状	予防方法
マラリア	蚊	熱帯・亜熱帯 一般に田舎で流行 アフリカやインドで は都市部にも存在	悪寒冷汗を伴う高熱で発病。 周期的発熱	主に田舎で夜間活動する蚊なので、防虫 の他に夜間の屋外活動を避ける
デング熱	蚊	熱帯・亜熱帯 都市部を中心	突然の高熱 筋肉痛、関節痛が強い	主に都市部で昼間活動する蚊なので、防 虫に注意を払う
日本脳炎	蚊	熱帯 温帯 ブタのいる地域	症状がでることはまれだが、 発病すると麻痺がおきる	防虫に注意を払う ワクチン接種する
黄熱	蚊	アフリカと南アメリ カの熱帯奥地	高熱と黄疸で発病。 急激に重症化	予防接種する
ペスト	ネズミ ノミ	特定の国の衛生状態 の悪い地域	リンパ節が腫れ、強く痛む。 発熱	ネズミ駆除と、屋内の衛生状態を保つ。

【ヒトからうつる病気について】

人から人へうつる病気の主な感染経路は、直接的な血液・体液との接触、それに性行為があります。

血液により伝染する病気は、1本の注射器を何人かで使い回すと簡単に感染します。海外旅行での開放感で、海外で麻薬に手を出すことなどは絶対にしないこと。その他、どういう形であれ、他人の血液との接触は避けるようにしてください。性行為による感染症では、現在AIDSが世界中で爆発的に増加しており、注意が必要です。

疾患	感染方法	予防方法
性病	性行為	不特定の相手と性行為を行わない
AIDS	麻薬(注射器) 性行為	麻薬には手を出さない 注射器を使い回さない 不特定の相手と性行為を行わない コンドームを正しく使用する
エボラ出血熱	体液からの感染	患者に直接触れない(手袋、マスク等着用)
B型肝炎	性行為 血液	患者の体液や血液に触れない ワクチンを接種する

【皮膚から入る病気について】

疾患	感染方法	予防方法
住血吸虫	幼虫のいる河原や湖畔を裸足で歩いたり、水のなかに入ると、虫が皮膚を食い破り体のなかに入り込み、感染する	安全を確認できない川や湖沼では裸足で歩いたり泳いだりしない

【環境の変化による病気について】

飛行機により短時間で長距離を移動することで、気温、湿度や時間などの環境が大きく変化します。

体が環境の変化に追いつかず体調を壊しがちになります。

疾患	対処方法
時差ぼけ	1時間の時差に体がなれるのに1日かかると言われている 時差に体がなれるまでは、あまりハードスケジュールにせず体がなれるのを待つ
高山病	激しい頭痛や息切れ、動悸を示す 肺に持病のある人は特に注意 ゆっくりとした行動を心がけ、水分の補給を充分に行うことで予防する 症状が出た時には、酸素投与等の治療の他、速やかに低地へ移動する
熱射病 日射病	高温や、直射日光による 脱水症状などを示す 強い直射日光に対し肌を露出しない
日焼け	熱帯地方の強い日差しでは、全身火傷で重症化することもある 海水浴などで特に注意 また高地では日差しが弱くても紫外線が強く、注意が必要
みずむし 皮膚炎	高温多湿の地域では、水虫が悪化したり、皮膚の擦れる部分に皮膚炎を起こしやすい 皮膚を清潔に保ち、汗をかいたらこまめに下着の交換を

3. 旅行後の注意

【病気の潜伏期について】

病気には、潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くはありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。

このような外国の病気は通常日本には存在しないので、具合が悪いからと病院で受診しても、医師は外国で感染した病気には思いが至らず、診断が遅れ、それが命に関わることも考えられます。

従って、海外旅行から戻った後2ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行って来たことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

4. 参考のホームページ

海外渡航の前に、必ずチェックしておきましょう。

外務省海外安全ホームページ（世界各国の治安・感染等の情報）

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

FORTHホームページ（厚生労働省検疫所による感染症情報、予防接種情報など）

<http://www.forth.go.jp/>

神戸検疫所（予防接種相談・健康相談など）

<http://www.kobe-keneki.go.jp/>

関西空港検疫所（予防接種相談・健康相談など）

<http://www.forth.go.jp/keneki/kanku/>