

夏期休暇中に海外へ渡航される皆様へ

2015年7月 学生支援課 保健室

海外では、日本には無い病気や珍しい病気もあります。健康で安全に過ごせるようご自身の身体は、自分で守ることを基本に健康管理には、充分ご注意ください。現地でかかりやすい病気や医療情報等を事前に収集し、もしもの時に備えてください。困った時に一番頼りになるのは、自分自身です。



予防接種

感染症予防には、予防接種が有効です。渡航先によって推奨する予防接種の種類が異なります。また、今まで受けてきた予防接種の種類や回数によって必要なワクチンや接種回数も変わります。母子手帳や予防接種記録をお持ちになってホームドクター又は保健室へご相談ください。

旅行者下痢症

飲食物について注意すれば健康上のトラブルを半分以上防げます！
石鹸で手を洗う、生物はたべないが基本です。

- 生水は氷も含めて飲まないようにしましょう。
- 途上国ではアイスクリームや生野菜にも注意が必要です。
- 殺菌されていないミルクや乳製品の摂取は控えましょう。
- 食べ物は、よく火の通ったものを温かいうちに食べましょう。
- 果物は、皮をむくまでは安全ですが、皮をむいた瞬間から菌が付着し増殖し始めます。
- 素足で川や湖に入ると皮膚から寄生虫が感染する可能性があります。



麻薬にかかわるトラブルに注意！

海外で麻薬に関わるようなことがあれば、特に深刻な問題を招きます。ちょっとした好奇心、軽はずみな行動、注意不足で自分の人生を台無しに、終わりにしてしまいます。

自分の意思とは関係なく麻薬取引に巻き込まれるような事件もあります。興味本位でわけのわからないものを購入しない、おかしいと思う人にはきっぱりと **NO!** と言いましょ。ほとんどの国で麻薬犯罪は、重罪であり死刑、無期懲役といった厳しい罰則で取り締まっています。



動物や蚊から感染する病気

■ 狂犬病 (全地域・特にアジア、アフリカ、中南米で流行)

発病すれば、ほぼ 100%が死亡する病気です。野生の動物や飼育動物であっても噛まれないように注意してください。もし噛まれた場合は、止血せず傷口を石鹸と流水で 15 分以上洗い流し、医療機関を受診してください。24 時間以内にワクチン接種が必要です。

■ デング熱 (東南アジア・中南米で流行)

近年、デング熱感染者が増加しています。蚊から感染する病気です。予防接種も予防薬もありません。流行地域では、蚊に刺されないようにすることが第一です。肌の露出を控え、防虫剤を持参しましょう。症状は、突然の発熱、関節痛から始まりますが、アスピリン系の解熱鎮痛剤は使えません。血液中の血小板(血を止める役割)の減少を助長させます。アセトアミノフェン系のお薬を使用してください。(市販薬を購入する場合、薬剤師へお尋ねください)

➤ MERS(中東呼吸器症候群)

中東地域で確認されたウイルス性の感染症です。家族間、治療した医療従事者や患者間などで感染しており、インフルエンザのような感染力は無いと言われてはいますが、感染した人の症状が咳や微熱だけの人や、高熱、呼吸困難など重症化し死亡する人まで幅が広く、感染していても知らない間に感染させてしまうことも考えられるので感染拡大には警戒が必要です。予防方法はインフルエンザと一緒です。

* 流行地域から帰国された場合は、念のため 14 日間は体温、咳などの体調チェックをしてください。

出発前には、必ず現地で流行している病気や安全情報など確認してください。

以下のホームページより多くの情報を得ることが出来ます。

✓ 厚生労働省 夏休み期間中における海外での感染症予防について

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel/2015summer.html

✓ 外務省 <http://www.anzen.mofa.go.jp/> (海外旅行者への安全情報が掲載されています)



わからない事、不安なことがあればいつでも保健室へご相談ください。