

夏期休暇中に海外へ渡航される皆様へ

2016年7月 学生支援課 保健室

海外旅行では、気候の変化や時差、食習慣の違いにより体調を崩すことがあります。日本にはほとんどない感染症が発生していることも珍しくありません。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。母子手帳もしくは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、健康上のトラブルは半分以上防げます！
石鹸で手を洗う、生物は食べないが基本です。

- 生水・氷・カットフルーツも含めて食べない、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、よく火の通った信頼できる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や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、軽はずみな行動は慎みましょう。わずかな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を受ければ、発病を防ぐことができます。

■ ジカ熱・デング熱

ジカ熱・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、デング熱には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。薬剤師に相談しアセトアミノフェン系の薬を使用してください。ジカ熱はデング熱より症状は軽いといわれていますが、ジカウイルス感染後にギラン・バレー症候群（運動や感覚を司る複数の末梢神経が障害を起こす病気）の発症や小頭症の子供が生まれる事例が報告されています。ジカ熱、デング熱を疑う症状がある場合は、速やかに医療機関を受診してください。

➤ オリンピック・パラリンピックでブラジルへ渡航される方へ

ブラジルでは、一部の地域において黄熱の予防接種が推奨されており、一部の国（乗継国を含む）ではブラジルからの入国者に予防接種証明書（イエローカード）の提示を求める場合があります。

黄熱の予防接種は、限られた医療機関でのみ接種可能です。渡航が決まれば接種の必要があるか確認して接種の準備を始めましょう。

- 黄熱：蚊を媒介とし感染する感染症です。発症すると発熱、悪寒、頭痛、吐き気などの症状を伴い場合によっては死亡に至る事もあります。

➤ 最近のテロ等の治安情勢を踏まえ、十分注意してください。

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-kansenshou.html

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

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。

