

夏期休暇中に海外へ渡航される皆様へ

2019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。健康トラブルを防ぐためにも渡航先でかかりやすい病気や医療情報を事前に収集し、正しい知識と適切な予防方法を身につけることが重要です。困った時に一番頼りになるのは、自分自身です。

1. 予防接種

感染症予防には、予防接種が有効です。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予防接種は変わります。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。

- ✓ MR（麻しん・風しん）ワクチンの接種は、2回接種しているか確認してください。2回接種していない場合は、MRワクチンの接種を検討してください。
- ✓ 日本脳炎の予防接種記録を確認してください！
1995年4月2日～2007年4月1日生まれの方々は、特例措置の対象となり20歳までは、未接種分の日本脳炎ワクチン接種は無料になります。母子手帳をご確認ください。
- ✓ 海外渡航先別で検討する予防接種の目安：<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>



2. 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、生物は食べないが基本です。



- 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カットフルーツ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。



3. 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。「お金は必要ないから、1回だけなら平気さ、皆やっている」などの誘惑には **NO!**、**危険な場所に近づかない、逃げることも「勇気」です!**
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。

4. 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）

狂犬病は、狂犬病に感染している動物に咬まれたり、なめられたりすることで感染し、発病すると死亡率は100%です。野生の動物（こうもり含む）や飼育動物であって咬まれないように注意してください。もし咬まれた場合は、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時間以内に狂犬



病ワクチン接種が必要です。渡航前にワクチンを接種していても咬まれたら 48 時間以内にワクチン接種が必要になります。



■ ジカ熱・デング熱（東南アジア・アフリカ・中南米・西太平洋地域で流行）

蚊から感染する病気で、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）

ジカ熱は、デング熱より症状が軽いと言われていますが、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）の発症や妊婦さんが感染すると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・デング熱が疑われる場合は、速やかに医療機関を受診してください。

5. 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。

- ✓ **厚生労働省検疫所**（国や地域別の健康時情報）キーワード：FORTH
<http://www.forth.go.jp/index.html>
- ✓ **海外での感染症対策一首相官邸ホームページ** キーワード：官邸海外感染
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/kaigai.html>
- ✓ **外務省** <http://www.anzen.mofa.go.jp/>（海外旅行者への安全情報）キーワード：安全外務省
- ✓ **外務省海外旅行者登録** キーワード：たびレジ
<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>



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。