



夏期休暇中に海外へ渡航される皆様へ

No.88 2018年7月

健康管理について注意すること



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感染症の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。渡航先によって推奨する予防接種は異なります。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予防接種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。



- ✓ MR (麻しん・風しん) ワクチンの接種は、MR 第3期を中学1年生のときに接種しているか確認してください。未接種の場合、MR ワクチンの接種が必要です。
麻しんは、非常に感染力の強い病気です。海外渡航に関わらず必要なワクチンです！
- ✓ 破傷風ワクチンの接種は、3種混合ワクチン（ジフテリア、破傷風、百日せき）に含まれています。追加接種は12歳頃の定期予防接種で2種混合ワクチン（破傷風・ジフテリア）を受けていれば、20歳位までは免疫があります。その後は、1回の追加接種で10年間有効な免疫がつかます。
- ✓ 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。
- ✓ 海外渡航で検討する予防接種の種類目安は下記ホームページで調べることが出来ます。

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

自分のデータを事前に記録して持参しましょう

Immunization records 予防接種履歴	
MR (Measles/Rubella) 麻しん・風しん	Date of Vaccine :
Diphtheria, Pertussis, Tetanus ジフテリア、破傷風、百日せき	Date of Vaccine :
Diphtheria, Tetanus ジフテリア、破傷風	Date of Vaccine :
Current disease 現在罹っている病気	
Essential medication 治療薬	
Allergy アレルギー	
Food 食物	
Drug Allergy 医薬品	
Other その他	



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してください



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、おかしいなと思う人には**きっぱりとNO!**と言いましょう。「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（防虫成分ディート12%以上）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）

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・バレー一症候群（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。

情報収集 インターネット Web サイト



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>
- ✓ **夏休みにおける海外での感染症情報**（厚生労働省）キーワード：夏休み海外感染予防
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.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/>

5. 帰国に際して

日本入国に際し、*1 検疫感染症の流行地域（国）から帰国する方々へは、機内で配布される「健康に関する質問票」に申請する症状があれば記載し検疫カウンターへ申告してください。医師や看護師による健康相談を受けて感染症の疑いがある場合は検査を実施しています。（診察や検査費用は無料）また、帰国後の体調管理について指示を受けることができます。

*1：1 類感染症（エボラ出血熱、クミア・コンゴ出血熱、痘そう、ペスト、マールブルク熱、南米出血熱） 新型インフルエンザ

2 類感染症（鳥インフルエンザ H5N1、H5N9、中東呼吸器症候群）

4 類感染症（デング熱、マラリア、チクングニア熱、ジカウイルス感染症）



疑問、質問があれば保健室までお問い合わせください。

