

教職員・学生のための

海外渡航者ヘルスアドバイス

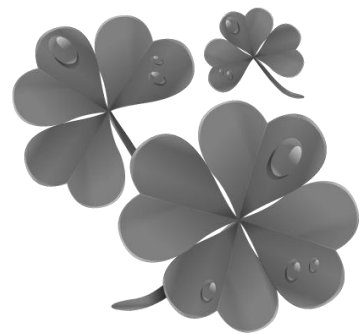


2015年度版 (2015.07.07)

健康支援センター

目 次

1. 流行している感染症について
2. 旅行前の注意
 - a. 持病のチェック
 - b. 予防接種
 - ・ ワクチン接種を要求される場合
 - ・ 自分を病気からまもるため
3. 旅行中の注意
 - a. 食べ物からうつる病気について
 - b. 昆虫からうつる病気について
 - c. 動物からうつる病気について
 - d. ヒトからうつる病気について
 - e. 環境の変化による病気について
4. 旅行後の注意
 - a. 病気の潜伏期について
5. 感染情報のお問い合わせ
6. 健康支援センターのサービス



1. 流行している感染症について

※海外渡航直前の最新情報を必ず参考にしてください

【中東呼吸器症候群 MERS コロナウィルスについて】

2012年9月以降、中東呼吸器症候群（MERS）の感染者の発生が引き続き報告されています。現在（2015年6月）、韓国での感染発生・拡大が注目されていますが、元々は中東地域で発生した感染症で、感染例及び関連死亡例も、多くは中東で発生してきています。ついては、韓国に渡航・滞在を予定されている方及び既に現地に滞在している方のみならず、中東地域に渡航・滞在されている方においては、予防策を参照しながら、感染予防に努めるなど、十分に注意してください。

◎MERS に対する一般的な具体的予防策は以下のとおりです。

- ・ 休息、栄養を十分に取り、体に抵抗力をつける。
- ・ 手指等の衛生保持に心掛ける。
- ・ できるだけ人混みを避け、マスクの着用を励行する。
- ・ 咳やくしゃみの症状がある患者とは、可能な限り濃厚接触を避ける。
- ・ 温度の変化と乾燥しすぎに注意する。
- ・ 高熱、咳、呼吸困難等の症状が見られた時は、適切なタイミングで専門医の診断を受ける。

◎MERS の特徴及び上記に追加する具体的予防策は以下のとおりです。

（2015年6月24日現在）

- ・ 感染者の約15%が医療従事者であり、救急外来での院内感染が問題となっているため、自宅療養が可能な場合は救急外来の受診を控える。
- ・ 50歳以上の高齢者や慢性疾患（糖尿病、高血圧、喘息、腎障害、心疾患、呼吸器疾患等）を持っている人が感染した場合は重症化するリスクが高く、注意する。
- ・ 特に中東地域では、感染源である可能性が高いラクダとの接触を避ける。ラクダは威嚇行動でつばを吐くことがあるので、不用意な接近は避ける。また、未殺菌ラクダ乳の摂取は厳につつしむ。

韓国保健当局は、感染の疑いがある人について、保健当局への報告を求めています。また、MERS感染者と密接接触した者は隔離措置対象者とされ、出国禁止措置が講じられております。出国が出来なくなる場合がありますので、ご注意ください。

【鳥インフルエンザについて】

世界保健機関(WHO)の情報によると、中国と香港で鳥インフルエンザ A(H7N9)の患者が発生しています。なお台湾では、中国に渡航歴のある鳥インフルエンザ A(H7N9)の患者が発生しました。現時点では、人から人への持続的な感染は確認されていませんが、中国、香港、台湾へ渡航を予定されている方は、最新情報を確認の上、鳥インフルエンザへの感染を予防するため、以下の情報を参考に行動するようにしてください。

鳥インフルエンザの症状

通常のインフルエンザ症状と同様に発熱、全身倦怠感、嘔吐、下痢、咳などの症状が認められます。

感染予防策

- 不用意に鳥類に近寄ったり、触れたりしない（特に、家禽が飼育されている場所や、生きた鳥を販売している市場、食用に鳥を解体している場所などに立ち入らない）
- こまめな手洗い、うがいにつとめ、衛生管理を心がける
- 外出時は、人混みは出来るだけ避け、マスクをする等の対策を心がける

〈参考〉

厚生労働省ホームページ

厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ

外務省海外安全ホームページ

国立感染研究所感染症疫学センターホームページ



2. 旅行前の注意

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。

まずは旅行前に考えていたほうが良いことを挙げてみました。

【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。

また、外国で医療を受けると、非常に高額になることが一般的のようです。海外旅行者保険への加入をお勧めします。

見落としがちなのが虫歯の治療。しばらく歯科医にかかっていない人は、一度診てもらった方がよいでしょう。

【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、長期滞在の場合や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 イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人
狂犬病	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。

3. 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	食品の加熱
コレラ	水様下痢、嘔吐	食品の加熱
A型肝炎	倦怠感、黄疸	食品の加熱 ・ 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	十分に火の通ったものを、熱いうちに食べる
肉類	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

【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。



【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
鳥 インフルエンザ	家禽類・野鳥	突然の高熱、咳などの呼吸器症状の他、全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状を伴います。	1) 生きた鳥を扱う市場や家畜飼育場への立ち入りを避ける 2) 死んだ鳥や放し飼いの家禽との接触を避ける 3) 鳥の排泄物に汚染されたものを直接触れない等不用意に鳥に近づいたり触れたりしない
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) <u>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)</u>

【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	性行為を行わない コンドームを正しく使用する
AIDS	麻薬(注射器) 性行為	麻薬には手を出さない 注射器を使い回ししない 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

4. 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。

【感染症外来などがある主な医療機関】

- <東京都> ・東京都立駒込病院 感染症科
文京区本駒込三丁目 18-22 TEL03-3823-2101
- ・国立国際医療研究センター国際感染症センター
新宿区戸山1-21-1 TEL03-3202-7181
- ・東京都立墨東病院 感染症科
墨田区江東橋4-23-15 TEL03-3633-6151
- <神奈川県> ・横浜市立市民病院 感染症内科
横浜市保土ヶ谷区岡沢町 56 TEL045-331-1961

5. 感染情報のお問い合わせ

検疫所 (海外渡航者のための感染症情報)

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

東京検疫所 TEL03-3599-1515 横浜検疫所 TEL045-201-4456

国立感染症研究所感染症疫学センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

外務省海外安全ホームページ <http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

6. 健康支援センターのサービス

健康支援センターでは、次のようなサービスを実施しております。

1) 救急箱の貸し出し

一週間前に健康支援センターへ救急箱の貸し出しを申し込んでください。

救急箱の中身は、解熱鎮痛薬・下痢止め・消毒薬・カット絆・湿布薬・かゆみ止め(塗り薬)・体温計・消毒用綿棒・包帯です。

2) 破傷風の予防注射

5月上旬にポートヘボンやポスターで希望者を募り無料で実施します。

3) 渡航前後に自覚症状や健康上の不安を抱えている方は、健康支援センターに早めにご相談ください。

健康支援センター 白金 03-5421-5183
横浜 045-863-2020