

# ～ 楽しく・安全に海外で過ごすために ～ 海外での感染症を予防しましょう



## はじめに

海外では日本とは気候や衛生環境、感染症の流行状況が異なります。感染症には、食べ物や飲み水を介するもの、動物や昆虫を介するもの、人を介するものなど感染経路が様々です。

感染症予防の正しい知識を持つことで、感染のリスクを大幅に減らすことができます。

出発前のご準備や帰国後の健康管理にお役立て頂き、楽しい旅行の一助となれば幸いです。

## <主な感染症一覧>

感染経路	感染症	主な発生地域	主な症状
食べ物や 飲み水から 感染	E型肝炎、A型肝炎	世界各地	倦怠感、黄疸、食欲不振
	細菌性赤痢	特に水道整備が整って	腹痛、血便
	コレラ	いない地域	嘔吐、大量の水様便
動物から 感染	狂犬病	世界各地(特にアフリカ、アジア、中南米)	咬傷部の痛み、知覚過敏
	鳥インフルエンザ	アジア、アフリカ、中東	高熱、呼吸器症状
	中東呼吸器症候群	中東	高熱、呼吸器症状
蚊から 感染	マラリア、デング熱、 ジカウイルス感染症	熱帯、亜熱帯地域 特に東南アジア、アフリカ、中南米等	高熱、発疹、筋肉痛等
	日本脳炎	アジア	高熱、意識障害、痙攣等
	黄熱	アフリカ、南アメリカ	高熱、筋肉痛、時に黄疸
人から 感染	麻疹	世界各地	高熱、咳、発疹等
	風しん	特にアジア、アフリカ	発疹、リンパ節腫脹
	ポリオ	南アジア、アフリカ等	手足の麻痺、嘔吐等
	HIV/エイズ	世界各地	進行すると免疫力低下
怪我、事故	破傷風	世界各地	全身けいれん、呼吸困難

## 旅行前に気をつけること

### 旅行先の感染症流行状況を確認しましょう。

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ  
渡航国・地域別で流行している感染症情報  
予防接種に関する情報

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

外務省海外安全ホームページ

渡航国・地域別でテロ等も含めた危険情報

<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

厚生労働省/海外渡航者向け感染症情報

[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel-kansenshou.html)

必要な衛生用品  
等もチェック!!



## 必要な予防接種を 受けましょう!!

国や地域によっては予防接種を受けていないと入国できないところもあります。

免疫獲得に時間がかかったり、数回接種が必要な場合もあるので余裕をもって相談しましょう。

予防接種のある主な感染症

黄熱、狂犬病、ポリオ

麻疹、風しん、日本脳炎等

## 旅行中に気をつけること



### ▶ こまめに手洗いをしましょう。

感染症の予防は手洗いです。外出後、トイレ後、食事前にはきれいな水と石けんで手洗いをしましょう。

### ▶ 生水、氷、生鮮食品の喫食に注意!! 食べ物は十分に加熱しましょう。

生水は避け、自分で開栓したミネラルウォーターを飲みましょう。お肉や魚介類は十分に加熱しましょう。飲み物に使用される氷にも注意しましょう。



### ▶ 水遊びに注意しましょう

淡水の湖や川は寄生虫をはじめ様々な病原体に汚染されている可能性があります。破傷風など傷口から感染することがあるので、はだして歩くことはやめましょう。

### ▶ 虫に注意しましょう。

蚊、ハエ、ダニ等が媒介する感染症があります。流行地に出かける際には肌の露出を避け、虫に刺されないようにしましょう。必要に応じて、虫よけ剤・殺虫剤・蚊帳等を使用することは有効です。

### ▶ 動物に注意しましょう。

動物や鳥は様々な病原体を持っている可能性があります。むやみに触れないようにしましょう。動物に咬まれないようにしましょう。死んだ動物や野鳥には近づかないようにしましょう。



### ▶ 人を介した感染症に注意しましょう。

咳やくしゃみでうつる感染症が流行している地域では、人混みに近寄らないようにしましょう。性感染症にも注意しましょう。

## 旅行後に気をつけること



感染症には、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）があります。潜伏期間は感染症によって異なり、潜伏期間が1週間以上と長いものもあるので、帰国後しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。帰国後は、最低2週間程度、ご自身の健康をチェックしましょう。

### ▶ 帰国時に症状がある場合

空港や港に設置されている検疫所では、渡航者の方を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど体調に不安がある場合には検疫官に相談してください。

### ▶ 帰国後に現れた場合

体調がすぐれない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関には事前に電話し、①海外渡航歴があること、②帰国後の体調不良の経過、について伝えてから医師の指示に従い受診しましょう。