

海外渡航される方へ

～気をつけてほしい感染症～



海外には、日本にない感染症もたくさんあります。海外旅行では、時差や気候の違いなどにより、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。無理のないスケジュールを立て、出発前に渡航国の最新の感染症情報を確認して、適切な感染予防を心掛け楽しい旅行にしましょう。



流行地域

感染経路	食べ物	蚊							ダニ	ノミ	動物				人	傷口		
病名	A型肝炎・赤痢・腸チフス・コレラ・E型肝炎・ノロウイルス・消化管寄生虫症(回虫、ダニを含む)	マラリア	デング熱	チクングニア熱	ジカウィルス感染症	黄熱	ウエストナイル熱	日本脳炎	ダニ媒介脳炎	ペスト	鳥インフルエンザ	狂犬病	エボラ出血熱	中東呼吸器症候群(MERS)	麻疹	風しん	ポリオ	破傷風
地域																		
主な発生地域	世界各地(特に、水道設備が整っていない地域)	熱帯・亜熱帯地域(アジア、アフリカ、中南米)	熱帯・亜熱帯地域(アジア、オセアニア、アフリカ、中南米、中東)	東南アジア、南アジア、カリブ海諸国、アメリカ大陸、太平洋島諸国	アフリカ、東南アジア、南アジア	アフリカ、中南米	北アメリカ、ヨーロッパ、南部アフリカ、中東、アジア	アジア	世界各地(熱帯以外)	アフリカ、アジア、アメリカ大陸	アジア、アフリカ	世界各地(特にアジア、アフリカ)	アフリカ中央部、西アフリカ	中東	世界各地(特にアジア、アフリカ、欧州)	世界各地(特にアジア、アフリカ)	中東、アフリカなど	世界各地
アジア	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中国	●														●	●	●	●
中国西部	●														●	●	●	●
アフリカ	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
北アメリカ	●						●								●	●	●	●
アメリカ大陸	●						●			●					●	●	●	●
中南米	●	●	●	●	●	●									●	●	●	●
中東	●		●				●							●	●	●	●	●
オセアニア	●		●												●	●	●	●
カリブ海諸国	●				●										●	●	●	●
太平洋島諸国	●				●										●	●	●	●
ヨーロッパ	●						●(南部)								●(欧州)	●	●	●
ロシア	●						●								●	●	●	●

①水や食べ物に気をつけましょう

海外旅行者で最も多い病気が旅行者下痢症です。特に発展途上国ではリスクが高くなります。食事をする時には、手洗いをこまめにし、生水を飲まないようにしましょう。



②蚊やマダニに刺されないようにしましょう

ウイルスを持った蚊やマダニに刺されることで感染症にかかることがあります。感染症流行地では蚊やマダニに刺されないようにしましょう。



③動物にむやみに近寄らないようにしましょう

動物からうつる感染症があります。生きた鳥や動物を扱う市場、動物園等の動物との接触、洞窟へ入る事を避け、手洗いを徹底しましょう。



麻疹(はしか)に注意!!

国内では排除状態にありますが、海外の流行地域で感染し、帰国後に発症して国内で流行することがあります。予防には予防接種が有効です。



排除状態とは・・・良好なサーベイランスのもと国内流行株による感染連鎖を認めなくなってから3年が経過した国などに対し、WHOが認定するものです。日本は2015年に認定されました。

海外へ渡航される前に下記のサイトを確認されることをお勧めします!!

※外務省海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>



※厚生労働省検疫所FORTH

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



自分の身を守るために、正確かつ最新の情報を入手しましょう。

詳しい予防法は裏面へ



①水や食べ物から感染する感染症を防ぐには

- ◆手洗いをこまめにしましょう。
- ◆生水を飲まないようにしましょう。
- ◆水を避けるようにしましょう。
- ◆食事は、完全に火の通った信頼できるものを食べましょう。
- ◆サラダや生の野菜、カットフルーツは避けましょう。

★一〇メモ★

・うがいや歯磨きの時も生水を使わないようにしましょう。

【水や食べ物から感染する感染症】・A型肝炎

・E型肝炎・コレラ・赤痢・腸チフス・寄生虫疾患 等

③動物からうつる感染症を防ぐには

- ◆生きた鳥や動物を扱う市場、動物園等の動物との接触を避け、手洗いを徹底しましょう。（アジアの生鳥市場などで、鳥インフルエンザに感染する恐れがあります。）
- ◆野生動物に咬まれないよう、接触を避けましょう。（犬、猫、コウモリ、リス、アライグマ、スカンク、キツネなどに咬まれると狂犬病になる恐れがあります。）
- ◆コウモリなどが住む洞窟に入らないようにしましょう。（コウモリはエボラ出血熱の他、様々なウイルスを保有している恐れがあります。）
- ◆中東など中東呼吸器症候群（MERS）の流行地では、ラクダなどの動物との接触を避け、未殺菌のラクダの乳など過熱が不十分な食品を飲食しないようにしましょう。（ヒトコブラクダがMERSの感染源といわれています。）

【動物由来の感染症】

- ・狂犬病・鳥インフルエンザ
- ・中東呼吸器症候群（MERS）
- ・エボラ出血熱
- ・マールブルグ病 等

★一〇メモ★

・ラクダに騎乗することも含め接触を避けましょう。

帰国後具合が悪い時は

帰国時や帰国後に、症状が出た場合は、必ず受診前に医療機関へ電話で相談し指示に従ってください。（病気によって潜伏期間が違います。）

その際、①症状②渡航先③滞在期間④予防接種歴⑤動物との接触の有無などを伝えて下さい。また受診の際は感染が広がらないよう自家用車を利用するなど、公共交通機関の利用を避けてください。

参考文献 厚生労働省 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

このチラシに関する問い合わせは 熊本市保健所 感染症対策課 電話 096-364-3189

②蚊やマダニに刺されないためには

- ◆可能な限り明るい色の厚手の長袖・長ズボン・靴下等を着用しましょう。足元もサンダルを履く等の、肌の露出は避けましょう。
- ◆必要に応じて、虫除け剤や蚊帳、殺虫剤等を使い、蚊に刺されないようにしましょう。
- ◆室内にも蚊は生息しているので、刺されないように注意が必要です。



★一〇メモ★

- ・蚊には蚊取り線香も有効です
- ・虫除けは用法用量を守り、こまめに塗りましょう。

【蚊やマダニが媒介する感染症】

- ・マラリア・デング熱
- ・ジカウイルス感染症
- ・チクングニア熱・黄熱
- ・ウエストナイル熱
- ・クリミア・コンゴ出血熱 等



妊婦さん注意!!

ジカウイルス感染症に妊婦が感染すると、胎児に小頭症などの、先天性障害をおこす可能性があります。蚊以外に、性行為でも感染することがあるため、流行地域に滞在中はコンドームを適切に使用するなど配慮が必要です。また、帰国後少なくとも6ヶ月、パートナーが妊婦の場合は妊娠期間中、性行為の際にコンドームを使用するか、性行為を控えましょう。

淡水の湖や河川は、寄生虫など様々な病原体に汚染されている危険性があります、むやみな水遊びはやめましょう。また、傷口から破傷風に感染する恐れがある為、裸足で歩くことはやめましょう。