



# 海外へ渡航される方へ

## ～気をつけてほしい感染症～



海外には、日本にない病気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、病気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心がけ、楽しい旅行にしましょう。



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

※厚生労働省FORTH <http://www.forth.go.jp/index.html>

自分の身をまもる為に、正しい、最新の情報を得て下さい。

### 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。日本で蚊がない時期でも、蚊が常時いる地域があります。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。

農家、生きた鳥や動物を扱う市場、動物園等の動物との接触、洞窟に入る事を避け、手洗いを徹底しましょう。



### 詳しい説明は裏面へ

### 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下さい。(病気によって潜伏期間が違います。)

その際、海外への渡航歴や地域、時期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。

麻しん(はしか)にご注意!!

国内では排除状態にありますが、近年海外の流行地域で感染し、帰国後に発症して国内で地域で流行する例が散発しています。予防には予防接種が有効です。



・排除状態とは…2015年3月27日、WHO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つてから3年が経過したことから、日本が麻疹の排除状態にあると認定しました。

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\\_ryou/kenkou/travel-kansenshou.html](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_ryou/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

© 2018.5 S.K kansenshoutaisaku City Kumamoto

# ♪ 楽しい旅行のために♪

## 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。

#### 【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



#### ★一口メモ★

- ・うがいや歯磨きのときも生水を使わないよう
- にしましょう。



## ③動物からうつる感染症を防ぐには

- ◎農家、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の感染源として有力視されています。)



- ★一口メモ★**  
・ラクダに騎乗することも含め接触を避けましょう。

#### 【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

## 【流行地域】

感染経路		食べ物	蚊						ダニ	ノミ	動物			人	傷口				
病名	地域		マラリア	デング熱	チクungニア熱	ジカウイルス感染症	黄熱	ウエストナイル熱	日本脳炎	クリミア・コンゴ出血熱	ベスト	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)	麻しん	風しん	ポリオ	破傷風
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、アフリカ、中南米	アフリカ、東南アジア、南アジア、カリブ海諸島、アメリカ大陸、太平洋諸国	アフリカ、北アフリカ、中南米	北アメリカ、ヨーロッパ、中国、中東、アジア	アフリカ、北アフリカ、中南米、ヨーロッパ、アフリカ	中国西部、東南アジア、中央東洋諸島	アフリカ、アフリカ大陸	世界各	アラビア半島諸國	アラビア半島諸國	アラビア半島諸國	世界各	世界各	世界各	世界各	
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)			●						●	●	●	
ロシア	●							●								●	●	●	