海外赴任・海外出張・留学
病気にならないためにここに注意！

海外で健康に暮らす

- **渡航前に準備すること**
  命を守る予防接種 ／ 慢性の病気のある方に ／
  いざという時の旅行保険　等
- **出発前に知っておきたいこと**
  ニセ薬について／海外で病院にかかるために／
  こどもを連れた旅行では　等
- **帰国してからも注意すること**
  旅行後の発熱／何か変?-旅行後の健康チェック　等
- **【資料】海外の虫と寄生虫**
  この虫に注意！／こんなに怖い寄生虫
- **予防接種の計画は余裕をもって早めに！**

国内渡航予防接種実施機関検索サイト案内
検疫所予防接種実施医療機関の検索方法
検疫所電話相談機関一覧
海外都市別病院検索　日本語の通じる病院

海外生活市場

渡航医療ガイド　検索

渡航関連医療機関ガイド
ホームページ

海外赴任・海外出張・留学
病気にならないためにここに注意！

海外で健康に暮らす

渡航前に準備すること…… 2
- 旅行前には診察を受けよう
- 命を守る予防接種
- もしもの時に備えて－旅行用セット
- 慢性の病気のある方に
- いざという時の旅行保険

出発前に知っておきたいこと…… 6
- その薬本当に効くの？－ニセ薬について
- 海外で病院にかかるために
- こどもを連れた旅行では
- 里帰りで海外に行く前に
- 準備できたかチェックしよう

海外で病気にならないために…… 9
- 食べ物・水にご注意を！
- 虫除け対策をしよう
- 動物に近づくな！
- 事故を防ぐ
- 日焼けを防ぐ
- 乗り物よいを防ぐ
- 時差ぼけ対策
- 怖い！エコノミークラス症候群

海外で病気になったら……16
- 旅先で下痢になったら
- 高地で気分が悪くなったら－高山病
- 耳が痛い－航空性中耳炎
- 痒い！痛い！皮膚の異常
- 黄熱に注意しましょう！
- マラリアに注意しましょう！

帰国してからも注意すること……22
- 止まらない下痢
- 旅行後の発熱
- 何か変？－旅行後の健康チェック
- 病院にかかる前のチェックシート

【資料】海外の虫と寄生虫 ……27 ～ 31
- この虫に注意！
- こんなに怖い寄生虫

予防接種の計画は余裕をもって早めに！……32

旅行前の準備

旅行前には診察を受けよう

旅行前には診察を受けよう「元気だから旅行に行くのに、何で医者にかからなきゃいけないの？」と思う方は多いのではないでしょうか。でも、少し考えてみませんか。あなたは旅先ではやる病気のことを知っていますか。怖い感染症でもワクチンを打てば防げるものもあります。感染症などの予防についても、専門家から要領を得た説明を聞けばうまく実践できます。また、もしあなたが普段管理してもらっている病気をお持ちなら、旅先で病気が悪くならないように、また悪くなった場合に備えて、かかりつけの先生や専門家に詳しく対処法を聞いておいた方がよいでしょう。このように、予防接種、感染症の予防、ご自分の病気に対する管理や投薬のため、旅行前に診察を受けることにより、海外旅行にともなう危険を減らすことができます。

では、どのような医療機関に相談すればよいでしょうか。

まず、かかりつけの先生に体調管理について詳しくお聞き下さい。旅行先によって行った方がよい予防接種について、また、旅行先での注意点、携帯した方がよい薬については、旅行に関する医療を専門に扱っている、病院の渡航外来やトラベルクリニックに相談することも考慮しましょう。医療機関にかかる前には、自分の旅行日程やそこでの活動内容（たとえば観光、フィールドワークなど）、これまでかかった病気、受けた予防接種などについて整理しておいてください。予防接種を行うことを考えれば、旅行の少なくとも６週間前には受診することをお勧めします。しかし、それに遅れても受診によって対処できることはたくさんあります。

命を守る予防接種

感染症には、その病原体に対して直接治療する手段がないものがあります。このため、予防接種で防げる感染症の場合、予防接種によりあらかじめ免疫をつけておくことが望まれるものがあります。特に、命に関わるような感染症については、予防接種は最も重要な対抗手段となります。

渡航者にとって必要な予防接種は、旅行地、そこでの滞在期間、また、滞在地で何をするかによって異なってきます。その地域で流行する疾患については誰でも予防接種の対象として考えるでしょう。一方、黄熱予防接種のように、国や地域によっては例えその地域で流行がなくても受けていなければ入国できなくなるものもあります。また、破傷風に対する予防接種の場合のように、渡航を機会にご自分に免疫があるか見直し、必要に応じて追加で接種をした方がよいものもあります。 地域別情報、疾患別情報についてもご参照下さい。

もしもの時に備えて－旅行用セット

海外旅行中にちょっとした病気になるのはごくありふれたことです。例えば旅先で下痢になる人は、目的地によっては 70% にもなると言われています。旅行期間が長くなれば長くなるほど、病気になる危険性は高くなります。また、慢性の病気がある場合には、旅行によるストレスや不規則な生活によって症状が悪化する可能性があります。

症状が比較的軽い場合、前もって旅行用の医療セットを用意しておけば十分対応が可能です。「具合が悪くなったら海外で買えばいいじゃない。」と感じられるかもしれませんが、海外で薬や衛生物品を買うのは、言語の問題もあり簡単なことではありません。また、自分の体に合うかどうか確実ではありません。さらに、海外ではニセ薬が横行している地域もあります。

それでは何を準備し、何に注意したらよいでしょうか。**下のリスト**をご参考にしてください。

旅行用セット携帯に際しての注意点

• 薬は内容が容易に分かるように、元のパッケージのまま携帯します。これは、入国に際し、内容の確認が求められることがあるからです。

• 処方された薬については、薬剤の商品名および薬剤名が記載された処方箋のコピー、およびその翻訳文を携行します。

• かかりつけ医のメモ：規制された薬剤や注射薬について、処方した医師からレターヘッドつきの便箋に書いてもらうことを推奨します。

• ある種の薬剤は渡航先への持ち込みが認められないことあります。前もって目的地の在日本大使館や領事館に連絡することを推奨します。

• 旅行用セット（**次頁参照**）は手元にあって初めて役立ちます。持ち込み禁止物以外は、機内持ち込み手荷物に入れるようにしてください。また、荷物は紛失する可能性もあります。薬については十分な手持ち量を確保しておいてください。

薬　携帯すべき薬 携帯を考慮する一般薬 渡航先によって考慮する薬	慢性的な病気のため普段から飲んでいる薬 ・痛みどめ、解熱剤（アセトアミノフェン、イブプロフェンなど） ・咳止め ・抗ヒスタミン剤 *1 ・下痢に対する薬 *2 ・胃の不調に対する薬：制酸剤、H2 ブロッカー マラリア予防薬、高山病の薬
応急処置用品	消毒薬、ガーゼ、救急絆創膏（大小）、弾性包帯とテープ、綿棒、ピンセット、はさみ（小）*3、かゆみ止め軟膏、デジタル体温計、点眼液
その他	虫除け剤（DEET などの有効成分を含有するもの）、日焼け止め、 アルコールを含んだハンドジェル、スペアのメガネ、生水を消毒する薬
連絡先住所と電話番号 （現地の人も分かるように）	・日本在住の家族、あるいはよく連絡を取る人 ・かかりつけ医 ・目的地の日本大使館、領事館

*1　かぜ薬の成分です。市販のかぜ薬は解熱剤や咳止めを含んでおり、他の薬と併用できない場合がありますので、ご注意ください。

*2　いわゆる「下痢止め」は、感染性腸炎の病原体を体内に停滞させてしまいます。使用に際しては十分にご注意ください。下痢に対する抗生物質の使用については、かかりつけ医、トラベルクリニックにご相談ください。

*3　チェックインする荷物の中につめること。機内持ち込み荷物に入れると、セキュリティによって没収される可能性があります。

●目的地別の旅行用セットの例

(1) 旅行ータイプ1　都市部・一般観光地・リゾート地で感染症が少ない地域

かぜ薬	総合かぜ薬、痛み止め・解熱剤
胃腸薬	一般胃腸薬、整腸剤
その他	よい止め、救急絆創膏

(2) 旅行ータイプ2　都市部・一般観光地・リゾート地で感染症がある地域

かぜ薬	総合かぜ薬、痛み止め・解熱剤
胃腸薬	胃腸薬　一般胃腸薬、整腸剤、下痢止め、便秘薬
その他	その他　よい止め、かゆみ止め、消毒液、イソジン、救急絆創膏、虫除けスプレー、 蚊取線香（マラリアやデング熱流行地域）

(3) 旅行ータイプ3　感染症が多い地域

かぜ薬	総合かぜ薬、痛み止め・解熱剤
胃腸薬	胃腸薬　一般胃腸薬、整腸剤、下痢止め、便秘薬
マラリア予防薬	メフロキンなど（前もって処方してもらうこと、服用期間は指示どおりに）。 現地で薬剤を購入する場合には、耐性について注意すること。 また、にせ薬のリスクにも注意。
その他	よい止め、かゆみ止め、消毒液、イソジン、救急絆創膏、虫除けスプレー、 蚊取線香、弾性包帯、滅菌ガーゼ、脱脂綿、体温計、ハサミ、ピンセット、毛抜き。

(4) 旅行ータイプ4　感染症の蔓延している地域（冒険旅行／未開地踏破型）

かぜ薬	総合かぜ薬、痛み止め・解熱剤
胃腸薬	胃腸薬　一般胃腸薬、整腸剤、下痢止め、便秘薬
マラリア予防薬	メフロキンなど（前もって処方してもらうこと、服用期間は指示どおりに）。 現地で薬剤を購入する場合には、耐性について注意すること。 また、にせ薬のリスクにも注意。
その他	よい止め、かゆみ止め、消毒液、イソジン、救急絆創膏、虫除けスプレー、 蚊取線香、弾性包帯、湿布薬、目薬、滅菌ガーゼ、脱脂綿、体温計、ハサミ、 ピンセット、毛抜き。毒ヘビに咬まれた場合の救急セット（入手可能なら持参も考慮）。

慢性の病気のある方に

高齢の方が旅行される機会が増えたこともあり、慢性の病気のコントロールをしながら旅行する必要がある方が多くなっています。このような方が楽しく旅行するためには、前もっての準備が重要です。以下の点に注意しましょう。

旅行前に十分にゆとりを持ってかかりつけ医を受診し、旅行日程や前準備についてご相談ください。

かかりつけ医に慢性の病気が安定していることを確認してください。早め（少なくとも 4 から 6 週間前）に受診することによって、必要なワクチンを受けたり、適切な薬の処方を受けたりすることが可能になります。病気が安定していない場合には、決して無理をしないようにしてください。かかりつけ医に英文で紹介状をもらってください。

紹介状には、現在の医療的問題、これまでにかかった主な病気、アレルギー、薬剤の一般名（ジェネリックネーム）を明記した処方内容、また、使用している医療用器具が、簡潔に記されている必要があります。薬剤を十分量確保してください。

チェックインする荷物はなくなる危険があります。機内に持ち込める手荷物の中に、十分な量の薬剤を用意しましょう。薬剤を詰め替えると、薬剤の内容がわからなくなり、入国審査で問題となる場合があります。薬剤は詰め替えず、元パッケージのままで準備した方が無難です。

いざという時の旅行保険

海外でも日本と同じような医療を受けられると思っていらっしゃいませんか。実際のところ、国によっては大きなケガをした場合など、十分な治療ができない場合もあります。ご自分で動くことができなくなってしまったなら、治療設備の整った地域（場合によっては日本）への空輸などに 1,000 万円を超える多額の費用がかかることもありえます。日本からご家族を呼ぶ必要も出てきます。

また、一般に海外での医療費は日本と比べると非常に高額です。かぜのような症状で、ちょっと検査をしたら数万円は普通です。また、治療に先立って所持金の確認をされたり、一時金を要求されたりすることもあります。

もしもの場合に現金で解決できる方は少数でしょう。そこで力を発揮するのが旅行保険です。旅行保険で医療に関係する項目として注目していただきたいのが、治療費用および救援費用に関する補償です (一般に、クレジットカードに付帯する保険の補償額は比較的低額となっていることに注意が必要です)。また、治療費を一旦立替払いする必要があるのか、サポート体制が十分なのかなど、保険を利用する際に重要なチェックポイントもあります。万が一のことを考え、補償内容を十分にご検討の上、旅行保険への加入をご考慮ください。

旅行保険 (医療に関する部分) のチェックポイント

- 治療・救援費用の補償限度額
- 補償が受けられる医療サービスの範囲
- 以前から持っている病気の治療に対して、補償されるかどうか
- 妊娠合併症に対する補償の有無
- 高リスクの活動 (登山など) に関連する健康問題に対する補償の有無
- サポートの充実度
- 個人的に立替払いしなくてもよいかどうか (キャッシュレスサービスの有無)
- 給付対象となる医療機関

AIG 海外駐在員・留学生保険
取扱代理店
株式会社マーガレットリバーズ
TEL.03-3281-4512

知っておきたいこと

その薬本当に効くの？ ―ニセ薬について

旅先で具合が悪くなったらどうしますか？日本だったらとりあえず薬局に行って薬を買ったり、病院に行って治療薬を処方してもらったりしますよね。ところが、日本の常識が海外では思わぬ落とし穴へと導く可能性があるのです。

世界の多くの地域でニセ薬が問題となっています。ニセ薬を買ってしまう可能性は、アフリカ、アジア、そしてラテンアメリカの特定の地域では実に 30% 以上にもなるとされています。また、ニセではないものの効果の薄い医薬品も出回っています。命に関わるマラリアの薬も例外ではありません。ニセ薬を飲んだばかりに病気が治らず死んでしまうなんて、考えたくもないですね。それではどうすればよいのでしょう。

まず、第一に必要な薬は日本国内でそろえておくことです。特にご自分に慢性の病気がある場合、その治療薬は十分な量用意するようにしてください。また、必要な地域ではマラリアの薬、旅行にともないがちな下痢に対する薬なども十分ご用意ください。チェックインした荷物が紛失することもありえます。必ず機内に持ち込む手荷物の中にも十分な薬を入れるようにしておいて下さい。

どうしても海外で薬剤が必要になった場合には、以下の点を守って下さい。

- 許可をえている薬局で購入し (ただし、これを知ることが困難な場合もあります)、領収書を請求すること。
- 極端に安い薬を買わないこと。
- 錠剤やカプセルをばら売りでもらう場合には、元容器をみせてもらい、商品名、製品番号、有効期限を記録して下さい。このような態度によって売り手も慎重になります。
- 包装に問題がないかチェックして下さい。つづりが間違っているもの、印刷の質が悪いものには注意してください。
- 箱入りの薬については、添付文書がついていることを確認してください。

海外で病院にかかるために

言葉や習慣の異なる海外で病院にかかるのに不安を覚える方は多いでしょう。

万が一の場合を考え、準備しておくことには次のようなものがあります。

● 旅行保険

万が一の際、保険に加入していないと多額な費用に対応できない可能性があります。一般的に、クレジットカード付帯の保険では不十分なことが多いです。

詳しくは、「いざという時の旅行保険」をご参照ください。

● 海外の医療施設に関する情報収集

以下のサイトに海外の医療施設に関する参考情報が掲載されています。渡航目的地別にあらかじめ情報を入手しておいてください。

- 外務省「在外公館医務官情報」

使用している薬剤について情報の携帯

- 処方箋：薬剤の一般名も記載された処方箋のコピーを準備してください。
- 注射薬：注射薬については、医療機関名や住所が印刷された用紙に内容を記載するよう、処方した医師に依頼してください。
- 上記の内容が添えられた紹介状

（→「慢性の病気のある方に」 5 ページ）

● 連絡先情報

自分の連絡先が相手側にわかるように、英文もしくは現地語で、連絡先が書かれたカードを用意しておきましょう。カードには

以下の住所、電話番号を記載しておきます。
- 渡航地の日本大使館、領事館
- 現地在住の友人、日本在住の家族
- 日本のかかりつけ医、かかっている病院

こどもを連れた旅行では

こどもを連れて海外旅行する人の数は増えつつあります。海外旅行はこどもにとってえがたい経験になるかもしれません。しかし、旅行によって、こどもがかかりやすい感染症にさらされたりした結果、思わぬ病気に見舞われることもあります。ここではこどもの持つ特徴（**下図**）に的を絞って、海外旅行で起こりうる問題への対応について考えましょう。

里帰りで海外に行く前に

今日の日本では国際結婚の方も多いと考えられます。そして、ご家族の故郷である外国に里帰りする機会も増えていると考えられます。

ふつうの旅行者に比べて、里帰り目的の旅行者は、感染症にかかりやすいことが知られています。それには、次のような特殊な要因がからんでいます。

● 感染症に接触する機会が多い。

一般に感染症のリスクが高いのは地方です。里帰りでは、地方で親族や現地の人と密接な関わりを持つことから、地方に多い感染症に接触する可能性が高くなります。また、一般の旅行者に比べて、長期間滞在する傾向があることも、接触の可能性を高めます。

感染症に対して、「免疫があると誤解している」人が多い。

現地の出身者でも、感染症に触れなくなってしまったことから自然に免疫が低下しています。もちろん、日本人の配偶者や日本で生まれた子どもには、現地ではやっている感染症への免疫はありません。

● 里帰りで海外に行く前の注意点

ワクチンをしっかりと受けましょう。
日本で定期接種対象となっている通常のワクチンを受けたことを確認してください。定期接種の対象となっている麻しんなどの感染症がしばしば流行します。接種されていない場合には、医師に早めにご相談ください。

A 型肝炎の流行地に里帰りする場合には、A 型肝炎ワクチン（日本のワクチンは 16 歳以上が対象）を考慮しましょう。A 型肝炎流行地の出身者でも免疫のない人がいます。
マラリア、デング熱、チクングニア熱などの蚊でうつる感染症、その他、虫でうつる感染症を予防しましょう。
虫よけ対策のために、蚊帳や虫除け剤など

脱水の程度	軽い （体重減少 4% ～ 5%）	中くらい （体重減少 6% ～ 9%）	重い （体重減少 10% 以上）
状態	喉が渇く、落ち着かない	喉が渇く、落ち着かない	眠りがち、速く深い呼吸
脈	ふつう	速く弱い	速く弱い
眼	ふつう	落ちくぼむ	ひどく落ちくぼむ
涙	あり	なし	なし
粘膜	やや乾燥	乾燥	乾燥
皮膚の張り	ふつう	低下している	著しく低下している
尿	ふつう	減っており、濃い	数時間みられない

を準備してください。

マラリアの流行地域では、虫除け対策に加えて、マラリアの予防薬を内服する必要があるかもしれません。里帰り前に医療機関（トラベルクリニックなど）にご相談ください。

● 現地での注意点

地域で流行している寄生虫や動物からうつる感染症に注意しましょう。
場所によっては、皮膚から入る寄生虫に感染しないように、素足で歩かない、水に入らないといった注意を守る必要があります。
家畜の感染症が人にうつることがあります。むやみに動物に近づかないようにしてください。

● 食べ物や水に注意しましょう。

地元の人と交流を保つ必要性から難しいところもありますが、可能な限り十分に火の通った食べ物をとるようにしてください。
結核に注意しましょう。

結核の多い発展途上国では、ホームレスの多い地域や人ごみを避けるようにしましょう。

何はともあれ、適切なワクチンの接種、マラリア予防薬の処方、地域に適した指導を受けるために、里帰り前に旅行前の診察を受けることが重要です。

平日予約は不要！ 受付時間内にご来院ください。

海外赴任・留学が決まったら・・・
日比谷クリニックへ

- **海外渡航予防接種**
- **海外渡航者健診**
- **留学・ビザ診断書**

1960 年より海外渡航のプロ集団

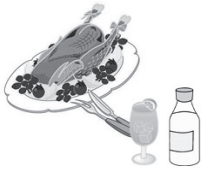
SINCE 1960
日比谷クリニック

日比谷クリニック 検索
http://www.hibiya-clinic.com/
TEL: 03-3215-1105

JR 有楽町 BIC カメラ側
有楽町電気ビル南館 3 階

病気にならないために

食べ物・水にご注意を！



旅行先での病気の多くが、食べ物・水からうつります。

• 手洗いをこまめにしましょう

食事の前、トイレに行った後、外から帰ってきたら、可能な限り石けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。

• 生水を飲まないようにしましょう

ボトル入りの水が最も安全です。水道水は沸騰させるようにします。飲料水消毒用薬剤を使用することもできます。

• 氷を避けるようにしましょう

生水から氷が作られている可能性があります。

• 完全に火の通った食べ物を食べてください

屋台などの食べ物には、保存の悪いものもあります。調理したての温かいものを食べてください。

• サラダや生の野菜は避けましょう

手洗いをこまめにしましょう

危険な微生物は、土の中、水の中、動物や人の体など、あらゆるところにいて、食べ物についたり、手についたりして、口に入ります。

手洗いはこまめにし、食事の前には必ず石けんと水で手を洗いましょう。きれいな水が使えない場合には、手洗い後にアルコールハンドジェルを使用することも考えましょう（ハンドジェルのみの使用では不十分なこともあります）。

● 生水を飲まないようにしましょう

飲料水が汚染されていると、簡単に危険な微生物に感染してしまいます。疑わしい場合には飲まないようにしてください。ボトル入りの水が最も安全です（ふたがしっかりとされていることを確認できればベストです）。水道水の場合、最低 1 分間しっかりと沸騰させます（標高 2000 メートル以上では 3 分間）。水を沸騰させるための器具がない場合は、飲料水消毒用薬剤を購入して使用することを考えます。（各国で入手可能です。あらかじめ品名をお調べいただくのがよいでしょう。）ジュースや乳製品は信頼のできる場所で飲みましょう。

● 氷を避けるようにしましょう

氷は生水から作られている可能性があります。アルコール類などに使用する場合には、ボトル入りの水を使って自分で作るようにしましょう。

● 完全に火の通った食べ物を食べてください

危険な微生物も適切に調理をすれば殺菌されます。これは食べ物の安全を確保する最も効果的な方法です。しかし、食べ物の全ての部分に完全に火が通っていることが必須です。

基本的に料理は完全に火がとおっているものを湯気がたっているうちに食べましょう。特に生の魚介類や赤みの残るピンクの肉汁が出ているような鳥肉、生の部分が残るミンチ肉やバーガーは避けてください。こうした食べ物は有害な細菌に汚染されている可能性があります。

屋台やホテル・レストランのビュッフェを利用する場合、調理済みの料理が生の食べ物に接して置かれていないことを確認しましょう。

調理済みの料理を何時間も室温に置いておくことも、微生物を増殖させ、食べ物を通した感染の原因になります。ビュッフェやマーケット、レストランや屋台では、高温で保存されているか、冷蔵されている食べ物を食べましょう。

● サラダや生の野菜は避けましょう

野菜類は生水を用いて処理されている可能性があります。野菜やフルーツなどは、自分で皮をむいて用意できるもの以外は避けましょう。

虫除け対策をしよう

マラリア、デング熱、ダニ熱（リケッチア疾患）といった病気は、虫に刺されたり、咬まれたりすることでうつります。予防の基本は、虫がいるところを避けること、そして、虫除け対策です。**（26 ～ 31 ページ参照）**

• 蚊に対する虫除け対策の基本

• 網戸がしっかりとされた宿泊施設、エアコンのある宿泊施設を選びましょう。

• ゆったりとした長袖のシャツ、ズボンを身につけ、できるだけ皮膚が露出しているところを少なくするようにしてください。

• 屋外にでかける場合、網戸がない建物に滞在する場合、ディート (DEET) などの有効成分が含まれる虫よけ剤（小児には下記の注意が必要です）を、皮膚の露出部につけてください。蚊取り線香も有効です。

• ダニに対する虫除け対策の基本

• まず、ダニのいる草原や森林地帯を避けましょう。

• 袖先がぴったりとした、色の薄い長袖の服を着ましょう。

• ディート (DEET) などの有効成分が含まれる虫よけ剤（小児では注意）を、皮膚の露出部、特に、頭、ウェスト、わきの下、足指などと服につけてください。

● 蚊に対する虫除け対策

• 蚊の行動パターンを知っておきましょう

流行している病気を運ぶ蚊が活動する時間帯には虫除け対策を徹底します。場所によっては、その時間帯の野外活動を避けます。

• デング熱、チクングニア熱などを媒介する蚊　→　日中に活動

• マラリアを媒介する蚊　→　薄暗くなる夕方や明け方、夜暗くなった後に活動

• 服装に注意しましょう

長袖のシャツや長ズボン、ブーツ、帽子を身につけ、できるだけ皮膚が露出されている部分を減らすようにします。シャツの裾はしっかりとたくしこみます。靴下をはき、サンダルではなく足の指先がしっかり覆える靴をはきます。

• 宿泊施設をチェックしましょう

可能な限り、網戸がしっかりとされている宿泊施設、エアコンが備わっている宿泊施設、蚊の駆除を行っている宿泊施設を利用します。

• 蚊帳を用意しましょう

蚊帳は、宿泊施設の網戸が不十分だったり、エアコンがなかったりした場合、蚊よけとして最も有効で、不快な思いを減らすこともできます。虫除け剤で処理された蚊帳もあります。すそが床に届かない場合には、ベッドのマットレスの下に入れましょう。

• 虫除け剤の使用

• 虫除け剤には皮膚と衣服に使えるもの、衣服だけに限定されたものがあります。

• 皮膚に使う虫除け剤としてアメリカ合衆国疾病管理予防センター（CDC）が推奨しているものには、ディート（DEET）、ユーカリ油（レモンユーカリ油）、ピカリジンがあります。

いずれの製品も、必ず添付されている説明書の注意書きに沿って使ってください。

• 虫除け剤は皮膚の露出部に使うか、衣服の上から使います。（ただし、目、口、傷がある部位、皮膚が過敏な部位には使ってはいけません。耳も避けるようにしてください。）

• 一般的には濃度が高い方が持続時間は長くなりますが、使う状況によって変わります。

• 屋内に戻ったら、虫除け剤を使った皮膚を石けんと水でよく洗ってください。

• 日焼け止めを同時に使う場合には、一般に日焼け止めを先に使用します。（両方の成分を含んだ薬剤もありますが、CDC はその使用を推奨していません。）

・小児に虫除け剤を使う場合、必ず大人がつけるようにして下さい。説明書の注意書きに沿って使ってください。必要に応じて

あらかじめ小児科医にご相談ください。
•（参考）小児に対する虫除け剤の使用について
•DEET（厚生労働省による通知）
　6か月未満の乳児には使用しないこと。
　6か月以上2歳未満は、1日1回
　2歳以上12歳未満は、1日1～3回
•DEET（CDC、米国小児科学会の推奨に基づく）
　2か月未満の乳児には使用しないこと。
　小児に使用する場合の濃度は30%以下にすること。
•ユーカリ油（CDC）
　3歳未満の小児には使用しないこと。

● ダニに対する虫除け対策

•ダニに汚染されている地域に行くことをできるだけ避けましょう。
•ダニは家畜やペットの体にも寄生します。ダニによる病気がはやっている地域では、動物に触らないようにしましょう。
•ダニは家畜やペットの体にも寄生します。ダニによる病気がはやっている地　域では、動物に触らないようにしましょう。
•袖先がぴったりとした、色の薄い長袖の服を着てください。ダニがくっついたり、ダニに咬まれたりすることを予防できるだけではなく、くっついたダニを見つけやすくなります。
•皮膚の露出した部分と服に、DEET（ディート）などの有効成分が含まれた、虫よけ剤を使ってください（衣服の下には使わないようにしてください）。特にダニの付着しやすい場所は、頭皮、乳房下部、ウェスト、わきの下などです。
•ダニが多い地域で長時間仕事をする人は、衣服に、虫よけ効果と殺虫効果のある、ペルメトリン（日本では人用には売られていません）を染みこませておくことも考慮します。ただし、ペルメトリンは皮膚につけてはいけません。
•ダニに咬まれた場合

ダニを発見したら、ダニの体内や傷ついた皮膚からでる液体に病原体がいる可能性があるので、できる限り直接手でダニを取ったり、つぶしたりしないようにしてください。

可能であれば、皮膚科でとってもらうのが無難です。
自分でとる際には、毛抜きや先の細いピンセットを用いて、できる限り皮膚に近い部位でダニをつかみ、ダニの口の部分を壊さないようにゆっくりと上に持ち上げ、ダニを除去します。咬まれた傷は消毒します。マダニ類（ダニ媒介性脳炎、ライム病、クリミア・コンゴ出血熱などを媒介します）の場合、早くとった方が病原体の感染のリスクは低くなります。

ヒメダニ（回帰熱を媒介します）の場合には、吸血する時間が短いことから、すぐに除去する効果は少ないとされています。

動物に近づくな！

動物好きの方なら、かわいいイヌやネコをみると、ついつい手を出してしまいますよね。

日本ではたとえペットに手を咬まれても、傷について十分な管理をすればよいのですが、海外ではそういう訳には行きません。思わぬ病気を動物が持っている可能性があります。

狂犬病は症状がでたら助からないという点で、最も心配しなければならない病気です。狂犬病のない国は一部の島国のみです。日本人渡航者の多い、東南アジア、南アジアでは狂犬病で死亡する人が後を絶ちません。イヌ、サル、ネコに咬まれることは多く、十分に注意が必要です。アメリカ大陸では、アライグマ、スカンク、キツネなども狂犬病をうつす可能性があります。コウモリは、接触しただけではっきりした咬み傷がない場合にも狂犬病をうつした例があります。

旅行中の原則として、決して動物に手をださないようにしてください。動物に咬まれた後でも、すぐにワクチン（計５～６回）を打ち始めることで予防できます。動物に咬まれたり、引っかかれた場合には、ただちに地元の医療機関にかかりワクチンを受けてください。

鳥インフルエンザはもともと鳥の病気ですが、直接病気になった鳥や死んだ鳥に触ったり、ごく近くに寄ることによって、人にうつることがあります。人にうつると非常に症状が重くなります。鳥インフルエンザが発生している国では、病気や死んだ鳥に近寄らないこと、ニワトリを多数あつかっているマーケットなどに行かないことを心掛けてください。

この他にも動物からうつる病気はたくさんあります。動物を触っただけの場合も、手洗いをしっかりと行い、病気を確実に防ぎましょう。

事故を防ぐ

交通事故などの事故は、海外で亡くなる日本人の死因として、病気についで多いものです。

海外では、重大なケガを負った場合、十分な治療ができないために死亡する場合もあります。注意を払えば防げる事故も少なくありません。次の点に注意しましょう。

● 交通事故

• 道路事情に慣れていないこと（右側通行など）が事故の原因となります。日本とは環境が違うことを心にとめ、より一層周囲に注意を払いましょう。

• 遠くまで自動車を使用して移動する必要がある場合には、昼間に旅行し、できる限り整備のよい車としっかりした運転手を確保してください。小さい車であるほど、事故の際のリスクは高くなります。

• バイク、自転車ではヘルメットを着用するようにしてください。

• バイクによる事故は、地元の人に比べて高率に起きることが知られています。バイクの運転に慣れていないようであれば、運転を控えてください。

• 飲酒運転は絶対にしないでください。

● 水の事故

• 溺死は事故死の中で意外に多いものです。不慣れな場所で水関係のレクレーションをなさる場合には、決して油断しないようにしてください。

• 飲酒の上、泳いではいけません。

• 水の浅い場所で飛び込みをすることで、脊髄の損傷を起こす例があります。

• 飛行機で到着した日にスキューバダイビングすることはお勧めできません。

犯罪による暴力被害

• 夜間の旅行は避けてください。

• 複数で旅行するようにしてください。

• ホテルの１階や階段のすぐ横の部屋は、避けるようしてください。

• 派手な衣服やアクセサリーを身につけないようにしてください。

● その他

• 火事が起きた場合の避難経路を、２つは確認しておきましょう。質のよいホテルの６階以下に宿泊することも考慮します。

• 定期便以外の小型飛行機の利用を避けます。可能であれば、座席 30 席以上の大きめの飛行機を選んでください。

飛行機を降りるとそこはいつもの日本ではありません。くれぐれもご注意の上、楽しい旅行をなさってください。

日焼けを防ぐ

熱帯、亜熱帯の旅行地、標高の高いところ、また、海辺のリゾート地では、ついうっかりと日光を浴びすぎて日焼けしてしまうリスクがあります。

日焼けは日光の中の

紫外線（UV）によって起き、曇りの日でも生じます。
日焼けはばかにできません。旅行の楽しみを奪ってしまうほど痛みがでることもありますし、しみやしわ、皮膚がんなど、将来の皮膚の障害につながる可能性もあります。

日焼けを防ぐために、
次のことに注意をしましょう

● 服装に注意しましょう
・衣類
可能であれば厚織のゆったりとした長袖の衣服を身につけ、皮膚が露出している部分をできるだけ少なくしましょう。 つばの広い帽子をかぶりましょう。
・サングラスの着用
十分なUVカット機能のあるサングラスを着用してください。照り返しの強いところでは、縁付きのものを。
● 日焼け止めを使用しましょう
•SPF（サン プロテクション ファクター）が15以上の日焼け止めを、皮膚が露出している部分に、日光を浴びる30分前に塗ります。
・耳、頭皮、口唇部、首の後ろがわ、つま先、手の甲は忘れがちなのでご注意を。
・日焼け止めは、1から2時間ごとに繰り返し塗ってください。また、水を浴びたり、体をタオルで拭いたりした後には再度塗ってください。
・虫除け剤を使用する場合には、日焼け止めを先に塗ってください。逆にすると、虫除け剤は皮膚から吸収されやすくなり、日焼け止めは効果が薄れます。
● 日光が強い時間帯に外に出るのをできるだけ避けましょう
・午前10時から午後4時の間に最も紫外線が強くなります。この時間帯に屋外で活動するのを避けることも考慮してください。
日焼けしてしまったら
・水分を十分にとり、涼しくて影になった場所、あるいは、室内で過ごすようにしましょう。
・痛みが強い場合には痛み止めの服用を考えます。（旅行用セット）
・それ以上日焼けしないように旅行日程を工夫しましょう。
● SPFについて
UVはおおまかにいってUVAとUVBに分けられます。どちらかと言えば、UVBが日焼け症状の主原因となり、10時から16時に強くなります。UVAは一日中問題となります。
UVBに対する日焼け止め効果を示す指標がSPFです。例えば20分で日焼けをしてしまう場合に、SPF15の日焼け止めを効果的に使用したら、最大20分× 15=300分（6時間）の日焼け止め効果が見込まれます。
注意していただきたいのは、何回も塗ればこの時間以上大丈夫という訳ではなく、これが、繰り返し塗り、また指示された理想的な方法で塗った場合に効果のある「最長」の時間であることです。このため、通常の条件では効果が低くなります。また、毎日繰り返し日光を浴びる場合には効果が薄れますので、SPFのより高い製品を使用しなければ、同じ効果は得られません。
UVAに対する日焼け止めの効果はSPFではわかりません。配合されているUVA用の日焼け止めの効果によります。

乗り物よいを防ぐ

乗り物よいを起こしやすい人にとって、海外旅行での移動は頭の痛い問題です。
乗り物よいは、体のバランス感覚をつかさどる内耳からの情報処理が、目から入ってくる刺激などにより混乱してしまうことによって生じると考えられています。
まずは、乗り物よい対策として簡便にできる方法を試してみましょう。
・座席のとり方に留意しましょう：
飛行機では翼の上あたり、車やバスではできるだけ前方、船では中央に席をとります。

・上半身があまり動かないようにしましょう：
横になるか、ヘッドレストに頭をのせます。
・人によっては食事を少しずつ頻回にとると、気持ち悪さが起きにくくなる場合があります。
・なるべく遠方を見て、視界の揺れが少ないようにします。あるいは目をつぶってみます。

● よい止め薬

一般的には「抗ヒスタミン薬」と呼ばれる薬が使われますが、効き目の強いものは眠気が強い傾向があります。市販されていないタイプの薬で、医師が処方できるものもあります。

小児や妊婦には危険な薬もありますので、注意書きを十分に読んでいただくか、かかりつけ医にご相談ください。

時差ぼけ対策

● 時差ぼけとは

人の体は規則正しいリズムで動いています。ところが、飛行機による海外旅行では、このリズムが時差によって乱れ、「夜眠れない、昼間頭がボーとする、疲れがとれない。」といった時差ぼけ症状が起きることがあります。

時差ぼけは、アメリカやハワイなど東へ向かう場合（1日が短くなります）の方が、ヨーロッパなど西へ向かう場合よりも強くなります。

時差ぼけ対策について

● 出発前には

・出発までに日数があれば、1日に1時間ずつを目標に、徐々に現地の時間にあわせるように、睡眠・覚醒時刻をずらしていくと効果的な場合があります。
・明るい光を朝に浴びれば東向きの旅行に適したリズムになり、明るい光を夜に浴びれば西向きの旅行に適したリズムになるとされています。

● 飛行機の中では

・飛行機に乗ったらすぐに現地の時刻に時計を合わせ、目的地の時間に合わせて食事・睡眠をとるようにしましょう。（例えば、日本を夜に出発し、ヨーロッパに朝到着する場合、フライトの前半は眠らないよう努力し、後半に眠るようにします。）
・食べ過ぎないように、また、アルコールやカフェインをとり過ぎないようにしましょう。
・水分を十分にとり、こまめに体を動かしましょう。

● 到着後は

・昼間にはしっかりと日光を浴びましょう。
・現地の時間に合わせて食事をとりましょう。
・夜到着した場合、現地の時刻に合わせて眠るようにします。
・朝到着した場合、睡魔に襲われ我慢できないような時は、3時間程睡眠をとります。つらいでしょうが、それ以上は眠らずに起き出してください。

● 薬の使用について

睡眠薬の服用も1つの手段ですが、飛行機では水分が不十分になってエコノミークラス症候群の誘因となったり、とかくとりがちなアルコールによって作用が強まったりすることがあります。必ずかかりつけ医にご相談の上、処方してもらってください。

怖い！エコノミークラス症候群

窮屈な座席で長時間同じ姿勢のままでいると、血の流れが悪くなり血管の中に血のかたまりが作られ、そこに痛みや腫れが生じることがあります（深部静脈血栓症）。血のかたまりがはがれ、肺の血管につまると、胸が痛い、呼吸が苦しいなどの症状をおこします（肺塞栓症）。肺

塞栓症は、程度が重いと死亡する可能性もある重大な病気です。

エコノミークラス症候群とも呼ばれますが、ビジネスクラスやファーストクラスでも起き、また、その他の交通機関でも長時間同じ姿勢をとった場合に起きる可能性があります。

● 症　状

• 足や膝が腫れます。次いで、ふくらはぎや大腿に激しい痛みがきます。

• 肺の血管がつまった場合には、突然、胸痛と息切れが起きます。なお、症状の程度は軽度から心臓発作のような重症のものまでさまざまです。

● エコノミークラス症候群を起こす危険性

次のような場合、飛行機でエコノミークラス症候群を起こす危険性が高くなると言われています。

•4 時間以上の長時間の飛行
• 短期間に頻回飛行機を利用した場合
• 高齢者
• 肥満のある人
• 最近大きな手術を受けた人
• 妊婦
• ホルモン補充療法中の人、経口避妊薬を飲んでいる人
• がんのある人

● 予　防

十分わかってはいませんが、以下の予防方法が提案されています。

• 水分をしっかりととります。アルコールを飲むと脱水を起こしやすいので、ほどほどにしましょう。

• 時々足と体を動かしましょう。時々通路を歩くとよいです。また、着座中、時々足の運動をしましょう。座ったままでできる運動の 1 例として、床につま先をつけかかとを上げ、左右の親指を 3 秒間押し合う。次にかかとを床につけてつま先を上げ、同様に左右の親指を 3 秒間押し合う。これを 10 回繰り返す運動を、30 分に 1 回行う方法があります。

• ゆったりとした服を着るようにします。

• 弾性ストッキングの効果も指摘されています。危険性が高い人はかかりつけ医にご相談ください。

症状がみられたら、速やかに医療機関を受診してください。命にかかわる病気です。

Startalk ダイレクト

定価 18,900 円（税・送料込み）

● スイッチを入れるだけで誰でもどこでも使えるオフライン通訳機
● 携帯の使えない、山の中・クルーズ船・飛行機の中でも使えます。
● オフラインで最大 12 言語、WI-FI につなげば 74 言語
● スイッチ入れたら設定なしですぐ使える———
日本語はもちろん中国語・英語・韓国語・スペイン語
設定すればフランス語・ドイツ語・イタリア語・ポルトガル語・
ロシア語・ヒンディゴ・インドネシア語を追加できます。

生活市場 スタートーク　検索

病気になったら

旅先で下痢になったら

海外旅行に行った人の半数以上の人が旅行先へ到着してから５日以内に下痢をすると言われています。もちろん、旅行する国や地域によって若干の違いはありますが、旅行先を発展途上国に限った場合には、この数字は更に多くなり、７～８割に達するとも言われます。

● 下痢の原因と予防

下痢の原因には次のようなものがあります。

(1) 旅行による疲労やストレスなどによるもの。

(2) 渡航先の食べ物、飲み水の違いによるもの。

(3) ウイルスや細菌あるいは寄生虫などの感染によるもの。

下痢にならないようにするためには、

• 体を十分に休め、疲労やストレスを避けましょう。

• 海外の水はミネラル分が多いことがあり、一時的に下痢を起こすことがあります。また、油や香辛料も下痢の原因になることから、とり過ぎに注意が必要です。（このような下痢では、３～４日で慣れる人もある一方で、10日以上も続く人もいます。）

• 発展途上国に旅行した際の下痢の原因として多いのが、ウイルスや細菌、寄生虫などの感染です。原因となった病原体をはっきりさせることは容易ではありません。病原体への感染を防ぐために、食べ物、水に注意しましょう。（残念ながら、渡航先によってはレストランなどの施設の衛生状態が悪いため、個人的な注意では限界もあります。）

下痢になったら水分補給

最も重要なのが水分補給です。重大な下痢をきたすコレラの場合でも、口から十分な水分や電解質（ナトリウムなど）がとれる限りは対処が可能と言われています。

飲み水として最もよいのは、「経口補水液（ＯＲＳ）」と呼ばれているものです。難しい名前ですが、ほとんどの国の売店や薬局で、液体として、あるいは水に溶かす薬として手に入れることができます。これが手に入らない場合にも、食塩と砂糖があれば、次のような方法で代用することができます。

吸収のよい水の作り方

水１リットル＋食塩ティースプーン１杯＋砂糖ティースプーン６杯

下痢の間は、とにかく十分に
水分を補給するようにしてください。

● 抗生物質の使用

感染による下痢の８割から９割が細菌によるものとされています。細菌による下痢については抗生物質が有効なことがあります。下痢になった場合に備えて抗生物質を携帯するかどうかについては、かかりつけ医あるいは渡航外来の医師とよく相談をしてください。

● 下痢止め

一般の人が「下痢止め」と言う場合、腸の動きを抑える薬（薬品名 ロペラミドなど）をイメージしていることが多いようです。このタイプの下痢止めは、バス移動などトイレに行くことが難しい場合に有効ですが、下痢を根本的に治す薬ではなく、病原体を体内に留めてしまう問題も持っています。使用に際しては十分に注意してください。

次の症状がみられたら注意！

激しい下痢、頻回の下痢、血液が混じっている下痢の場合、高い熱がみられる場合には、すみやかに医師と相談することをおすすめします。

また、帰国後に下痢が続く場合には、かかりつけ医にご相談ください。

高地で気分が悪くなったら－高山病

高い所では気圧が下がり空気がうすくなります。体がそのような環境に慣れることができず、「頭が痛い。」「眠れない。」といった特徴的な症状がみられるのが高山病です。ひどい場合には死に至ることもあります。高山病は、標高 2,500m くらいから起こる可能性があります（富士山に登る人でも起きます）。海外のトレッキングコースには、標高 4,000m を超えるものもあるので、経験が豊富な人でも十分な注意が必要です。

また、高山病は登山に伴うものばかりではありません。チベットや南米では、標高 3000 ～ 4000m の高地にある都市（チベットのラサ = 3,810 m、ペルーのクスコ = 3,326 m、ボリビアのラパス = 3,660 m）へ、飛行機で直接行くことがあります。このような場合、突然の変化に体が慣れにくいため、高山病になる可能性が高くなってしまいます。

● 高山病の症状

高地で、「頭痛」に加えて、以下の 1 から 4 までの症状のどれかがあれば、急性の高山病にかかったと考えられます。

1. 食欲不振、吐き気、吐くなどの消化器の症状
2. 疲労感、脱力感
3. めまい、ふらつき
4. 眠れない、息苦しい、目が何度も覚めるといった睡眠の異常

重くなると、脳がむくみ、すぐに眠ってしまう、日時や場所がわからなくなるなどの精神状態の変化や、まっすぐ歩けないなどの運動の異常が生じたり、肺がむくんで安静にしていても呼吸が苦しくなったりし、放置すると死に至ることがあります。

● 高山病の治療

最も基本的で効果的な方法は、高度を下げることです。同じ場所で次第に具合が悪くなる場合には、ただちに高度を下げるべきです。重い症状が現れた場合には、ヘリコプターなどを使っても、ただちに高度を下げなければ危険です。

やむを得ない理由ですぐに高度を下げられない場合には、酸素吸入や内服薬による治療を考えますが、時間かせぎできるに過ぎないことも多いです。病状が急速に悪化することがあるので、具合の悪い人を一人きりにしてはいけません。

● 高山病の予防

まず、ゆとりのある旅行日程を組み、体調が悪い場合には休息できる日を設けるようにしてください。体調が悪い場合には、決してさらに標高を上げてはいけません。

ヒマラヤ救助協会が提唱している予防 4 か条は以下のとおりです。

1. 標高 3000m 以上では、眠る場所の高度を前日に比べて 300m 以上あげないこと。
2. 高度を 1000m 上げるごとに、1 日休息日をとること。
3. 自分が背負う荷物を重くしすぎないこと。
4. ゆっくり歩くこと。

アルコールや睡眠薬、安定剤等は睡眠中の呼吸を悪くし、高山病を起こす原因ともなりますので、高地では控えましょう。

高地は乾燥しており、水分が失われやすい傾向があります。水分は小刻みに十分に摂取するようにしてください。

高山病の予防や治療に用いられる薬として、ダイアモックスがあります。必要かどうか、状況に応じて渡航外来の医師にご相談ください。

耳が痛い－航空性中耳炎

列車でトンネルを通過した時や車で高い山に登った時など、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなった経験をお持ちの方は多いのではないでしょうか。
特に飛行機では、上昇、降下の際に機内の気圧が変化するため、耳が痛くなることが非常に多く見られます。これを航空性中耳炎と呼んでいます。特に飛行機が下降する際に多くみられます。

● 症　状

軽い場合には、耳が詰まるような感じや軽い痛みだけで、数分から数時間で治ってしまいます。しかし、風邪やアレルギー性鼻炎などがある方は、針で刺されるような激しい耳の痛みやゴーと言う低い耳鳴りが現れ、適当な治療や処置を行わなければ、症状が数時間から数日間続くこともあります。更に重症になると鼓膜の内側に血液が混ざった液がたまり、痛みも激しくなります。

● 対　処

軽症の場合には、(1) 水を飲む 、(2) アメをなめる、(3) ガムを噛む、(4) あくびをする、などで改善します。これで改善しない場合には、スキューバダイビングで用いられる、いわゆる「耳抜き」をします。

● 耳抜きの方法

最初に鼻をかみ（この時、偶然治ることもあります）、次に鼻をつまんで空気を吸い込み、口を閉じて吸い込んだ息を耳へ送り込みます。これを耳が抜ける感じがするまで数回繰返します。（あまり強くやると鼓膜に傷をつけ、逆効果となりますので注意して下さい。）効果のない場合、血管収縮剤を含んだ点鼻薬（日本の航空会社では、機内に常備されていることがあります。）を噴霧し、10 分ほどしてから繰り返します。

地上に着いても治らない場合は、すぐに耳鼻科を受診しましょう。

● 予　防

完全に予防できる方法はありませんが、アメをなめたり、ガムをかむなどしておけば、航空性中耳炎になりにくいと言われています。風邪やアレルギー性鼻炎の人は、飛行機の搭乗前や着陸前（ベルトサイン点灯前）に点鼻薬を使用しておくと、軽くて済むこともあります。眠っていると唾を飲み込むことが極端に少なくなるので、気圧の変化が大きい降下時には起きていることも重要です。

痒い！痛い！皮膚の異常

皮膚の異常は、海外旅行でもっとも頻繁にみられる問題の一つです。ウイルスや細菌による全身の感染に伴って異常が起こることもあれば、寄生虫、細菌、真菌（カビ）などが局所に感染して起こることもあります。

皮膚の異常に際しては、医療機関での診察時に原因がわかりやすいように、旅行に関する下記の情報を整理しておきましょう。

- 旅行先と旅行期間
- 旅行先での活動内容（水浴び、海水浴、草原でのハイキングなど）
- 虫に刺されたかどうか
- 皮膚の異常が起こり始めた時期、起こり方（徐々に・突然など）
- 全身の異常（発熱、腹痛など）の有無とそれが起こり始めた時期

症状によって分けると、海外旅行者に多い皮膚の病気には次のようなものがあります。
発熱にともなって発疹がみられるもの（速やかに医療機関におかかりください）

- デング熱

熱帯、亜熱帯に旅行した後に発熱と発疹がみられる場合、もっとも疑わしい病気です。蚊に刺されることによってうつります。熱がでてから３～４日して体の中心部から手足や顔に発疹が広がっていきます。

• リケッチア感染症
　野山や畑、草むらでダニやノミに刺されることによってうつります。種類によって異なりますが、典型的なものでは発熱、頭痛、吐き気などの全身の症状と、少し盛り上がった赤い発疹がみられます。
• チクングニア熱
流行地で蚊に刺されることによってうつります。発疹は通常発熱の後に起こります。典型的には少し盛り上がった赤い発疹が、体の中心部や四肢に生じます。
• 腸チフス
　食べ物や水からうつります。感染して１～３週間で高熱や頭痛がみられ始め、熱が高くなった際に胸や背中、お腹に淡いピンク色の発疹がみられます。

● かゆみが強い発疹

• 疥癬
　人からうつる、旅行者がかかる可能性の高い病気です。非常にかゆい、ニキビのような発疹が、手の肘の関節、腋の下、鼡径部、乳房、ウェスト、おしり、指の間などにみられます。全身のかゆみが生じることもあります。夜間にかゆみが悪化します。
• 虫刺され
　蚊、ダニ、南京虫（トコジラミ）など。
• シガテラ中毒
　熱帯の魚介類がもつ毒による病気で、魚介類を食べて数時間で起きます。かゆみとともに、冷たいものに触ると感電したような痛みを感じます。消化器の症状や筋肉痛、全身のだるさをともないます。
• 皮膚幼虫移行症
　寄生虫の幼虫で汚染された土の上を歩くことなどにより、幼虫が皮膚に侵入し生じる病気です。足やおしりに生じることが多く、激しいかゆみや発赤が生じます。蛇行した筋状の発赤がみられ、少しずつ移動します。

痛みをともった発疹

• 化膿性の発疹
　皮膚の表面から黄色ブドウ球菌などの細菌が侵入し、増えることで起こります。虫刺されがきっかけとなることがよくあります。いわゆる「おでき」から、皮膚の深いところから脂肪組織まで炎症がおよび、広い範囲で腫れと熱がみられる「蜂窩織炎（ほうかしきえん）」まで、さまざまな状態があります。抗生物質による治療を行いますが、入院が必要な場合もあります。

むずむず感のある発疹

• ハエウジ症
　皮膚に植え付けられたハエの卵や、衣類やシーツについた卵から幼虫（ウジ）がかえり、皮膚に寄生します。
• 皮膚幼虫移行症
　この他にも海外旅行に関連して、多くの病気で皮膚の異常が生じます。海外旅行後、特に熱帯・亜熱帯を旅行後に皮膚の異常が続く場合には、必ず医療機関におかかりください。

外国で医者にかかるとき困ったこと第１位は？

言葉が通じない！

医療用語を強化した **Startalk** がすべて解決！
病状を直接訴えることができ的確な診療が受けられる！

日本語はもちろん英語・中国語・韓国語・ベトナム語・フランス語・ドイツ語・ロシア語の医学用語を強化。

なんといっても**定価 17,050 円**（税・送料込み）と価格が安い。

生活市場 スタートーク　検索

黄熱に注意しましょう！

新着情報を必ず参照してください。

この情報はWHOのInternational travel and health(ITH)に基づいて掲載しています。(ITHの情報は情報提供のみを目的として公開されているもので、国際保健規則の規定に基づいていることを裏付けるものではありません。)

黄熱の予防接種証明書（イエローカード）の有効期間について、2016年7月11日以降は、これまでの「接種10日後から10年間」から、「接種10日後から生涯有効」へと変更されました。

現在、既にお持ちの有効期間が経過した予防接種証明書も生涯有効なものとして取り扱われます。また、更新手続は不要です。取得した予防接種証明書は紛失しないように、生涯大切に保管してください。

●黄熱の予防接種について

以下の事項について注意してください！

・黄熱の予防接種証明書を携帯していないと入国できない国や、複数の国を渡航する場合に予防接種証明書の提示を求められる国があります。

・これらの情報は、黄熱の流行状況や各国の事情により、予告なく変更されることがあります。ビザ申請や入国審査等の要件に係る黄熱の予防接種の最新の情報については、必ず事前に各大使館、領事館へお問い合わせください。

・黄熱に感染する危険のある国・地域の国籍をもつ渡航者は、現在の居住地にかかわらず、証明書の提示を求められる場合があります。

・黄熱の予防接種を要求していない国・地域であっても、黄熱に感染する危険がないということを意味するものではありません。渡航先が黄熱に感染する危険のある国・地域であれば、予防接種を推奨しています。

・WHOの求めと異なり、一部の国では生後6か月以上の乳児への黄熱予防接種を要求しています。

どういう病気？

・蚊（主にネッタイシマカ）に刺されることで罹る全身性の感染症です。

・発熱、寒気、頭痛、筋肉痛、吐き気などの症状が出ます。

・有効な予防接種があります。ワクチン接種は指定された施設のみで実施されています。黄熱ワクチン1人用接種機関の一覧へ

・感染症法では4類に分類されています。人から直接は感染しません。

●黄熱に感染する危険のある国

＜アフリカ地域＞

アンゴラ、ウガンダ、エチオピア、カメルーン、ガーナ、ガボン、ガンビア、ギニア、ギニアビサウ、ケニア、コンゴ共和国、コンゴ民主共和国、コートジボワール、シエラレオネ、スーダン、セネガル、赤道ギニア、中央アフリカ、チャド、トーゴ、ナイジェリア、ニジェール、ブルキナファソ、ブルンジ、ベナン、マリ、南スーダン、リベリア、モーリタニア

＜中南米地域＞

アルゼンチン、エクアドル、ガイアナ、コロンビア、スリナム、パナマ、フランス領ギアナ、ブラジル、ペルー、ベネズエラ、ボリビア、トリニダード・トバゴ（トリニダード島のみ）、パラグアイ

マラリアに注意しましょう！

どういう病気？

• マラリア原虫をもった蚊（ハマダラカ属）に刺されることで感染する病気です。

• 世界中の熱帯•亜熱帯地域で流行しており、2018 年 11 月に公表された統計によると、1 年間に約 2 億 2000 万人が感染し、推計 43 万 5,000 人が死亡しています。日本でも 60 人前後が輸入感染症として届け出られています。

•1 週間から 4 週間ほどの潜伏期間をおいて、発熱、寒気、頭痛、嘔吐、関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。

• マラリアには 5 種類（熱帯熱マラリア、三日熱マラリア、四日熱マラリア、卵形マラリア、サルマラリア Plasmodium knowlesi）があります。その中でも、熱帯熱マラリアは発症から 24 時間以内に治療しないと重症化し、しばしば死に至ります。脳症、腎症、肺水腫、出血傾向、重症貧血など、さまざまな合併症がみられます。

マラリアの流行地域

アジア、オセアニア、アフリカおよび中南米の熱帯・亜熱帯地域で流行しています。

マラリアのリスクのある国（2017 年）

出典　World malaria report 2018 (https://www.who.int/malaria/publications/world-malaria-report-2018/en/) をもとに作成

マラリアにかからないようにするために！

• ハマダラカは主に夕暮れから明け方にかけて活動します。長袖・長ズボンを着用し、できる限り肌の露出を少なくしましょう。防蚊の最善の策は蚊に刺されないことです。

• 虫よけスプレーやローションが使われています。海外では、濃度が高い DEET（ディート）製品が使用されています。一方、国内では有効成分の濃度が低い製品が多く販売されています。濃度によって、効果の持続時間が異なりますので、こまめに塗る必要性など、予め情報を入手しておいてください。

• マラリアには予防薬があります。マラリア流行地へ渡航する際は、抗マラリア薬の予防内服を行うことが望ましいとされています。国内で承認されている予防薬としてメファキン「ヒサミツ」錠 275®（メフロキン塩酸塩錠）やマラロン配合錠 ®（アトバコン・プログアニル塩酸塩配合錠）があります。マラリア予防薬は、医師の処方が必要です。渡航先の流行状況や滞在期間、活動内容、基礎疾患の有無などによって適応となる予防薬が異なります。ご自分の体調や渡航先について事前に専門医と相談し、必ず専門医の指示に従って服用してください。予防薬を服用していても防蚊対策は必要です。

速やかに治療することが必要です！

• 流行地に入ってから 7 日目以降にマラリアを疑う症状が出た場合、速やかに医療機関を受診してください。

• 予防薬を内服していても感染することがあります。

• マラリアと診断されたときには抗マラリア薬を投与します。感染した地域やマラリアの種類によって使用する薬剤が異なります。予防薬と治療薬は別と考えてください。

• 海外で症状が出たときのために、渡航先の医療事情を確認しておくことを勧めます。

• 外務省在外公館医務官情報

さらに詳しい情報

• 厚生労働省　マラリア

• 国立感染症研究所　マラリア

• アメリカ疾病管理予防センター (CDC)：Yellow Book Chapter 3、Malaria（英文）

•Up-to-date：Clinical manifestations of malaria

• 厚生労働省検疫所がホームページ「海外で健康に過ごすために厚生労働省検疫所 FORTH」

• 出典：厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ https://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html

旅行から帰って

止まらない下痢

海外旅行に行った人の半数以上の人が旅行先で下痢になります。たいていの下痢は数日でおさまることが多いのですが、帰国してからも下痢の症状がおさまらない場合があります。

このような場合、おおまかに言って次のような可能性があります。

- まだ下痢の原因となった感染がおさまっていない。
- 消化器の病気が、感染をきっかけに明らかになった。
- 感染後にみられる腸の過敏

● 感染が続いている場合

症状が長引く場合には、寄生虫による感染症を考える必要があります。特に、ジアルジア症（ランブル鞭毛虫症）やアメーバ赤痢といった病気に注意しなければなりません。通常の抗生物質は効かず、放置すると内臓に大きな障害をきたすことがありますので、検便検査などの検査を早めに受ける必要があります。

また、抗生物質を長く飲んでいると、腸内にみられる細菌の種類が変わり下痢が止まらなくなることがあります。

● 消化器の病気

炎症性腸疾患と呼ばれる病気などが、旅行の際の下痢に引き続いて起こることがあります。下痢に加えて、発熱、血便などがみられる場合には注意が必要です。

● 感染後の腸の過敏

胃腸炎を起こした後には、過敏性腸症候群といって、明らかな原因が特定できずに下痢や便秘、腹痛といった症状が繰り返される場合があります。

いずれにしても、海外旅行後に下痢が長引いている場合には、しっかりと診断を受け、それに応じた治療が必要になります。必ず、医療機関を受診するようにしてください。

旅行後の発熱

海外から帰ってきてから発熱することは多く、特に発展途上国から帰ってきた人では 2~3% にみられると言われています。発熱の多くは感染症によって生じ、自然におさまることもありますが、マラリアなど急速に進行し命に係わる感染症から生じ、迅速な治療が必要な場合もあります。旅行後に発熱がある場合、次の点に注意し、時期を逃さないように診察・治療を受けましょう。

まず注意すべきこと

マラリア、特に熱帯熱マラリアは急速に悪化することがあります。

マラリアの流行地域（流行地域地図）に滞在し始めてから、6 日以上たって発熱がみられ始めた場合、ただちに診断のために検査を受けてください。マラリアと診断された場合には、すぐに治療を開始しなければなりません。予防薬を飲んでいてもマラリアにかかる場合があります。

以下のような症状が同時にみられる場合には、緊急で医療機関におかかりください。

- 発疹
- 呼吸困難
- 息切れ
- 咳が続いている
- 意識がぼんやりとしている
- けががなかったのに、内出血など異常な

出血がみられる
• 下痢が続いている
• 乗り物酔いでないのに嘔吐が続く

● その他

初めははっきりとしなくても、次第に皮膚に異常がでたり、お腹が痛んだりといった症状が出る場合にも注意が必要です。

旅行に関する情報を整理しましょう

(1) 旅行先と旅行期間

旅行先によって流行している疾患は異なります。感染症には症状のでない期間（潜伏期間）があります。ある滞在地に入ってから発熱するまでの経過時間は、特定の感染症を疑うために重要です。

(2) 旅行目的は何だったでしょうか。

都市部ツアー、農村部への旅行、親戚の訪問、冒険旅行では、リスクが異なります。

(3) 旅行先で何があったか思い出してみましょう。

たとえば：

生水や衛生状態の怪しい食べ物をとりませんでしたか？

住血吸虫症がはやっている土地で淡水にはいりませんでしたか？

動物に咬まれたり、引っ掻かれたりしませんでしたか？

蚊やダニに刺されたり、咬まれたりしなかったでしょうか？

不特定対象に性的な接触を持ちませんでしたか？

医療機関にかかった際に注射を受けませんでしたか？

(4) 宿泊先について

宿泊先では空調や網戸があり、蚊の侵入を防げていたでしょうか。

(5) 前もって予防接種を受けていたでしょうか。

たとえば、A 型肝炎の予防接種を受けていれば、A 型肝炎の可能性は非常に低くなります。

感染症には潜伏期があります

滞在してから発熱するまでの経過時間によって、次のような感染症を考えなければなりません（滞在場所によって頻度は異なります）。

何か変？ー旅行後の健康チェック

海外旅行から帰ってきて、何らかの体調不良を訴える方は、実に全旅行者の数十パーセントに及ぶと言われています。中でも下痢などの胃腸症状、皮膚の異常、咳、そして発熱がよくみられる症状です。自然に回復することも多いのですが、特殊な感染症による体調不良で、感染症に対して治療が必要な場合もあります。

• 海外旅行、特に発展途上国を旅行した後、少なくとも 6 か月の間は、旅行関連の感染症が生じる可能性があることを覚えておきましょう。医療機関にかかる際には、必ず海外旅行したことを告げてください。デング熱やリケッチア感染症による症状は、ほぼ帰国後 3 週間以内にみられますが、マラリアなどの寄生虫による感染症や、一部の細菌による感染症の症状は、数週間から数か月あるいは数年たってから生じることもあります。

• 帰国した旅行者にみられる発熱の場合、重大な感染症から生じている可能性があります。特に、マラリアやデング熱の流行地域から帰国し発熱がみられる場合には、必ず医療機関にかかってください。マラリア、中でも熱帯熱マラリアは急速に悪化することがあります。

→旅行後の発熱

• 帰国してからも下痢の症状がおさまらない場合には、ジアルジア症（ランブル鞭毛虫症）やアメーバ赤痢といった寄生虫による感染症も考えられます。放置すると内臓に問題を起こす場合もありますので、原因をしっかりと調べてもらうことが重要です。

→止まらない下痢

• 皮膚の異常も旅行後によくみられる症状です。発熱も同時にみられる場合、全身の感染症をともなっていることが多く、速やかに医療機関を受診する必要があります。

→痒い！痛い！皮膚の異常
海外旅行後の体調不良には、思わぬ感染症が潜んでいる可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。医療機関の受診にあたっては、症状に加えて次の情報を整理しておき、医師に伝えましょう。

• 旅行先、旅行期間、旅行の目的、旅行中の行動、宿泊先の状況（虫除け対策ができていたか）、旅行前の予防接種

● 潜伏期間が 14 日未満のもの

感染症	潜伏期（範囲）	流行地域
チクングニア熱	2 ～ 4 日（1 ～ 14 日）	熱帯、亜熱帯（東半球）
デング熱	4 ～ 8 日（3 ～ 14 日）	熱帯、亜熱帯
日本脳炎、ダニ媒介性脳炎、ウエストナイル熱	3 ～ 14 日（1 ～ 20 日）	地域によって原因ウイルス種が異なる
腸チフス	7 ～ 18 日（3 ～ 60 日）	特にインド亜大陸
急性 HIV 感染症 イ	10 ～ 28 日（10 日～ 6 週）	世界中
ンフルエンザ	1 ～ 3 日	世界中、飛行機の中でも
レジオネラ症	5 ～ 6 日（2 ～ 10 日）	世界中
レプトスピラ症	7 ～ 12 日（2 ～ 26 日）	世界中、熱帯地域に最も多い
マラリア（熱帯熱）	6 から 30 日	熱帯、亜熱帯
マラリア（三日熱）	8 ～ 30 日（しばしば 1 か月を超える）	熱帯、亜熱帯
リケッチア感染症	数日から 2 ～ 3 週間	地域によって原因となる種類が異なる

● 潜伏期間が 14 日から 6 週間のもの

感染症	潜伏期（範囲）	流行地域
腸チフス、レプトスピラ症、マラリア	それぞれの潜伏期間について上記を参照	地理分布については上記の該当部分を参照
アメーバ赤痢（肝膿瘍）	数週～数か月	発展途上国で多い
A 型肝炎	28 ～ 30 日（15 ～ 50 日）	発展途上国で多い
E 型肝炎	26 ～ 42 日（2 ～ 9 週）	広い範囲
住血吸虫症（急性期）	4 ～ 8 週	サハラ以南で最も多い

● 潜伏期間が 6 週間を超えるもの

感染症	潜伏期（範囲）	流行地域
アメーバ赤痢（肝膿瘍）、B 型肝炎、E 型肝炎、マラリア	潜伏期間については上記の該当部分を参照	地理分布については上記の該当部分を参照
内臓リーシュマニア	2 ～ 10 か月（10 日から数年）	アジア、アフリカ、ラテンアメリカ、南ヨーロッパ、中東
結核	初感染では数週、再燃では数年	世界中、感染率や薬の効きにくさについては地域で異なる

● 地域に特徴的な感染症があります。

感染症	潜伏期（範囲）	流行地域
カリブ海	デング熱、マラリア	ヒストプラスマ症、レプトスピラ症
中米	デング熱、マラリア（主に三日熱）	レプトスピラ症、ヒストプラスマ症、コクシジオイデス症
南米	デング熱、マラリア（主に三日熱）	バルトネラ菌関連疾患、レプトスピラ症
南・中央アジア	デング熱、腸チフス、マラリア	チクングニア熱
東南アジア	デング熱、マラリア	チクングニア熱、レプトスピラ症
サハラ砂漠より南のアフリカ	マラリア（主に熱帯熱）、リケッチア感染症、住血吸虫症、フィラリア症	トリパノソーマ症、髄膜炎菌性感染症

（アメリカ疾病管理予防センター Yellow Book 2012 より）

旅行後診察用　医療機関受診前のチェックリスト

年　　月　　日

旅行先、旅行期間	目的地(　　)旅行期間　月　日～　月　日
旅行目的	□観光　□商用　□人道支援　□友人／親戚の訪問　□その他（　　）
旅行の形態	□パックツアー　□個人　□その他（　　）
宿泊先の状況	□設備の整ったホテル □その他（　　）

現在の体調

□発熱がある	□上がったり下がったり　□ずっと高熱(または微熱)のまま いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□下痢がある	□水のよう　□泥状　□軟便　□血便 □一日に 10 回以上　□1 日に 10 回未満 いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□便秘がある	いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□腹痛がある	いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□白目が黄色い	いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□泌尿器の異常	□排尿時に痛い　□尿道が痛む　□尿に血が混じっている　□尿に粘り いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□皮膚の異常	□できものがある　□発疹がある　□水膨れがある　□化膿している いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから
□その他の異常	異常の内容(　　) いつごろからですか（　　）　日前　月　日ごろから

旅行中の行動

現地での水、食事	□生の水を飲んだ　□湖や川の水を飲んだ　□氷入りの飲み物をのんだ □加熱していない食物を食べた(野菜・果物を含む)　□屋台の食品を食べた
虫ささされ	□蚊に刺された　□ダニに咬まれた　□他の虫にさされた　いつ（　　）
動物	□動物に咬まれた　　動物の種類（　　） □動物に触った　　動物の種類（　　） □動物の近くにいった　動物の種類（　　）
水あそび	□湖や川の中に入った　□湖や川の中で泳いだ　□湖や川の水を触った □湖や川でボート等を使って活動した
性行動	□不特定対象の性行為があった　□特殊な性行為（　　）
周囲の人	□周囲に体調の悪い人がいた　病気の内容（　　）
現地で治療	□マラリア治療　□針の使用など血がでる処置　□その他（　　）

（*現地で受けた治療や使用した薬がわかれば、その控えを医療機関に持っていきましょう）

旅行前の予防接種

□予防接種・ マラリア予防薬	□黄熱　□破傷風　□麻しん　□A 型肝炎　□B 型肝炎　□狂犬病　□ポリオ □その他の予防接種（　　）　□マラリア予防薬（　　）

（*予防接種記録があったら医療機関に持っていきましょう）

海外の怖い虫と寄生虫

１９世紀の旅行家、イギリス人女性のイザベラ・バードは、明治十一年（1878 年）、日本を訪れ、東京から北海道まで旅をしました。バードの代表作『日本奥地紀行』は、その旅の記録です。

バードのこの旅行記には、明治初期の日本人の暮らしや風俗が克明に記されていて、当時の町や農村の様子や、そこで生きる人々の姿が目に浮かんでくるのですが、日本人以上によく登場するのが、蚤です。バードが旅をした明治時代の日本は、とにかく蚤が多く、布団の上、畳の上はもちろん、路上にも蚤がいて、蚤や、その他の虫を媒介とした病気で亡くなる人も多かったようです。

今の日本は違います。公衆衛生が進み、医療システムも確立しているので、虫に刺されて命を落とす、ということはまずありません。

が、世界はそうではありません。公衆衛生が遅れた国では蚊、蚤、ハエ、ダニなどの虫が原因で命を落とす人が後を絶ちません。特に、日本人がよく行く東南アジアの国々では虫の問題は深刻で、虫によって命を落とす人の数は、毎年、数百万人の規模に上るとされています。

寄生虫の問題もあります。寄生虫の中には、人間の体内に寄生し、臓器を食い荒らす恐ろしいものもいて、海外では寄生虫を原因に、今も多くの人が命を落としています。

虫や寄生虫の問題は、日本ではすでに解決した問題です。**が、世界はそうではありません。**今も多くの国の多くの人たちが虫や寄生虫に苦しめられています。

そんな海外の怖い虫と寄生虫を紹介するものです。海外にはどういう虫がいて、どういう危険があるのか、まずは知ってください。そして、虫除けなどの対策を講じてください。

一匹一匹の虫や寄生虫は取るに足りない存在です。しかし、だからといって侮ってはいけません。虫や寄生虫は、人の命を奪う脅威でもあるのです。

2020 年 5 月

海外生活市場

この虫に注意！

虫（昆虫をふくむ節足動物）には、病原体（ウイルス・細菌・寄生虫など）を運んで、人に病気をうつすものがあります。このような虫はベクターとも呼ばれます。

この中には、体の表面に病原体を付着させて運ぶだけのもの（ハエなど）と体の中に病原体を取り込んで増やしたり、育てたりして人に感染させやすくするもの（蚊やダニなど）がいます。これらの虫は、外国、特に発展途上国ではふつうにいる『虫』としてみられ、年間数千人から数百万人規模の病気の流行を引き起こしています。

病気になって楽しいはずの旅行がだいなしにならないためにも、予防は不可欠です。虫除け対策をしっかりしましょう。

虫によってうつる病気と、それをうつす『虫』については **28-29 頁**をご参照ください。

こんなに怖い寄生虫

今日の日本では、寄生虫病にかかる人は少なくなりました。ですが、海外ではとても多くの人が寄生虫病にかかり、そして命を落としています。寄生虫の恐ろしさを知っていただくため、いくつかの例をご紹介いたしましょう。

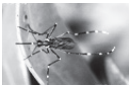
寄生虫の中には、脳に寄生するものが数多くあり、有鉤嚢虫（ゆうこうのうちゅう）はその一つです。有鉤嚢虫は、有鉤条虫（ゆうこうじょうちゅう）(サナダムシの一種) の幼虫で、ブタに寄生しています。人がそのようなブタの肉を十分加熱せずに食べた場合、腸の中で成虫（有鉤条虫）となり、糞便とともに虫卵を体外に排出することになります。この虫卵に汚染された水や食品を摂取することにより、ブタだけでなく人も感染し、体内で有鉤嚢虫になります。有鉤嚢虫は体の様々な場所に寄生しますが、脳に寄生することもあります。多数の虫卵を摂取することにより、脳が虫だらけになっていることがあります。有鉤嚢虫が脳に寄生すると、体が痙攣したり、意識を失ったり、失明したり、場合によっては死亡することがあります。有鉤嚢虫症は、他の人の大便が原因となる以外にも、自分の体内に寄生している有鉤条虫からうつってしまうこともあります。

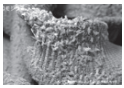
エキノコックス症は、主に肝臓に寄生するエキノコックスという寄生虫の幼虫に寄生されることによっておこる病気です。主にキツネやイヌなどの糞に虫卵が含まれており、この虫卵で汚染された食品や水を摂取することによりエキノコックスに寄生されます。寄生された後、数年 (1 ～ 30 年) はなにも自覚症状はないのですが、その間にエキノコックスは、少しずつ肝臓などの臓器を食べ続けており、自覚症状が現れたときには、肝臓は寄生虫に食い荒らされて蜂の巣のようになっています。残った部分も肝硬変を起こして正常な部分がほとんど残っていません。さらに、肝臓から漏れ出た寄生虫が脳、その他の臓器や骨髄などに寄生し、死亡します。

バンクロフト糸状虫は、蚊にさされることによってうつる寄生虫です。症状が全くないことも少なくないのですが、重症化することもあります。この寄生虫はリンパ管、腕や足などに寄生しますが、陰嚢や陰茎に寄生することもあります。陰嚢に寄生すると陰嚢が巨大化し、重症の場合には陰嚢が大きくなりすぎて歩くのが困難になります。江戸時代に陰嚢が巨大化した芸人が複数存在したことが文献 (「想山著聞奇集」「東海道中膝栗毛」「北斎漫画」) に記載されています (大きいもので五斗 =90 リットルくらいあったようです) が、これらの芸人はバンクロフト糸状虫に感染したものだろうと言われています。

寄生虫には、肉眼では見ることの難しい小さな原虫というものと、指でつまむことのできるくらいおおきな蠕虫というものがあります。**30-31 ページ**に様々な蠕虫の例を示します。

病原体（ウイルス・細菌・寄生虫など）を運ぶ虫（蚊・ハエ・ノミ・ダニ・シラミ）

黄熱 ネッタイシマカ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	発熱、頭痛、筋肉痛、悪心、嘔吐、出血、タンパク尿、黄疸など 3～6 日 アンゴラ、カメルーン、ガンビア、ギニア、マリ、ケニア、ナイジェリア、スーダン、コンゴ民主共和国（旧ザイール）、ボリビア、ブラジル、コロンビア、エクアドル、ペルー 予防接種　虫除け剤の使用、服装の注意（日中に活動する蚊です）
マラリア ハマダラカ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	悪寒、発熱、嘔吐、頭痛、筋肉痛など　マラリアの種類によって発熱間隔が異なる 種類によって異なり、6～30 日前後 アジア地域は山岳部や農村部。アフリカ地域は都市部でも南アメリカ地域は平野部と森林地帯が主 蚊取り線香、虫除け剤の使用、服装の注意　予防薬の服用
デング熱 ネッタイシマカ、 ヒトスジシマカ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、発疹 2～15 日、通常、2～7 日 熱帯・亜熱帯アジア全域、西アフリカ、北オーストラリア、ミクロネシア、ポリネシア、カリブ海諸国、中南米など広く 虫除け剤の使用、服装の注意
バンクロフト糸状虫症 （リンパ性フィラリア症） ネッタイイエカ、アカイエカ、シナハマダラカ、トウゴウヤブカ	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	リンパ腺炎、リンパ管炎、発熱 非常に長く、平均 9 か月 アジア、アフリカ、南アメリカ地域に広く 虫除け剤の使用、服装の注意
マレー糸状虫症 （リンパ性フィラリア症） ヌマカ、ヤブカ、ハマダラカ	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	手足のむくみ、リンパ管炎、リンパ節の痛み、悪寒、発熱 6 か月から 1 年 熱帯・亜熱帯のアジア地域に広く（東南アジア全域、インド、スリランカ、バングラデシュ） 虫除け剤の使用、服装の注意
内臓リーシュマニア症 （カラアザール） サシチョウバエ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	発熱、肝臓の障害、脾臓のはれ、重症になると全身衰弱から死亡 数週間から数か月と長期間 アジア：中国南部、インド、バングラデシュ アフリカ：ガボン、ナイジェリア、シエラレオネ、サウジアラビア、スーダン、ケニア、モロッコ、アルジェリア、チャド 南米：ブラジル北東部沿岸、アルゼンチン中央部 サシチョウバエに吸血されないように虫除け剤の使用、服装の注意
皮膚リーシュマニア症 サシチョウバエ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	吸血された部分の腫れ、腫瘍、壊死 数週間から数か月と長期間にわたる アジア：インド西部、中近東の一部地域 アフリカ：エジプトなどの地中海沿岸、ケニア、ナイジェリア、ガーナ、ギニアなど 南米：メキシコ、グアテマラからアマゾン流域 サシチョウバエに吸血されないように虫除け剤の使用、服装に注意
粘膜皮膚リーシュマニア症 サシチョウバエ （ブラジルサシガメ）	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	皮膚症状から始まり、鼻、口の周辺に拡大、鼻中隔、口唇、口蓋が欠損 数週間から数か月と長期間 中南米：ブラジル、アルゼンチン、ペルー、エクアドル、ボリビア、ベネズエラ、パラグアイ、コロンビア、ギアナ、パナマなどの森林地帯とその周辺部 サシチョウバエに吸血されないように虫除け剤の使用、服装に注意
アメリカトリパノソーマ症 （シャーガス病） サシガメ（カメムシの一種）	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	急性期：発熱、頭痛、疲労感。慢性期：肝臓や心臓の障害 1～3 週間 中南米全般、特にブラジル、アルゼンチン、ベネズエラ サシガメに吸血されないように虫除け剤の使用、服装の注意
アフリカトリパノソーマ症 （アフリカ眠り病） ツェツェバエ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	急性期：発熱、頭痛、発疹、リンパ節のはれ 慢性期：意識混濁、睡眠状態を起こし死亡 2～3 週間、時には 1 ヶ月以上 アフリカ大陸　赤道から南北緯 20 度の範囲 ツェツェバエに吸血されないように虫除け剤の使用、服装に注意

オンコセルカ症 ブユ （小型で2～4mm位） 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	皮膚に痛みのないコブ、かゆみのある皮膚炎　目に角膜炎や視力障害 おおよそ 1 年 アフリカ：赤道から南北緯 25 度の範囲 中南米：メキシコ南部、グアテマラ、コロンビア、ベネズエラ ブユに刺されないように虫除け剤の使用、服装に注意
ロア糸状虫症 アブ （大型で5～10mm位） 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	虫が皮膚に移動するとはれ、目に移動すると痛みやはれがでる 中央・西アフリカ、特にコンゴ民主共和国（旧ザイール）、コンゴ共和国、アンゴラ、ガボン、中央アフリカに多い アブに刺されないように虫除け剤の使用、服装に注意
ペスト ケオプスネズミノミ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	リンパ腺炎、皮膚の出血斑、発熱、意識障害、肺炎（肺ペスト） 2 ～ 6 日 ベトナム、タンザニア、マダガスカル、コンゴ民主共和国（旧ザイール）、ブラジル、ペルー ノミに刺されないようにすること
発疹熱 ネズミノミ	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	発熱、頭痛、発疹 6 ～ 15 日、通常 12 日ぐらい 全世界、衛生状態の悪い地域に多い ネズミが多い地域ではノミに刺されないようにすること
ダニ媒介性脳炎 ダニ	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	頭痛、発熱、悪心、嘔吐、昏睡、痙攣、麻痺が起こり死亡することも 8 ～ 14 日 ロシア、東欧諸国、デンマーク、フィンランド、スウェーデン、ドイツ 流行する森林地帯などに行く人は虫除け剤の使用、ダニに咬まれない服装をすること
ライム病 マダニ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	皮膚に赤い斑点、頭痛、発熱、悪寒、全身倦怠感、髄膜炎、関節炎など 数日～数週間 北米およびヨーロッパ全域の森林地帯 流行する森林地帯などに行く人は虫除け剤の使用、ダニに咬まれない服装をすること
クリミア・コンゴ出血熱 マダニ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感、意識混濁、出血など 1 ～ 3 日 カザフスタン、ウズベキスタン、ユーゴスラビア、ブルガリアなどの草原地帯，熱帯アフリカ、南部アフリカの一部の地域 流行する森林地帯などに行く人は虫除け剤の使用、ダニに咬まれない服装をすること
ツツガムシ病 ツツガムシ	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	初めは刺された部分が赤く腫れ、その後かさぶた化　さらに発熱、頭痛、悪寒、発疹が出現 8 ～ 11 日 アジア全域、北オーストラリア の草原地帯 流行する森林地帯などに行く人は虫除け剤の使用、ツツガムシに咬まれない服装をすること
ロッキー山紅斑熱 マダニ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	頭痛、悪寒、筋肉痛、発熱、発疹 3 ～ 14 日 アメリカ東南部、カナダ 流行する森林地帯などに行く人は虫除け剤の使用、ダニに咬まれない服装をすること
発疹チフス コロモジラミ 	症　　状 潜伏期間 分　　布 予 防 法	頭痛、悪寒、発熱、全身の疼痛がある全身の発疹が現れる 6 ～ 15 日　通常 12 日 全世界に分布　衛生状態の悪い地域で多い 衛生状態の悪い場所ではシラミに咬まれない服装をすること

画像は、「海外で健康に過ごすために厚生労働省検疫所 FORTH」をご覧下さい。
https://www.forth.go.jp/index.html

寄生虫

鉤虫症 （十二指腸虫；ズビニ鉤虫・アメリカ鉤虫など） 感染幼虫	症　状 潜伏期 分　布 予防法	初期には悪心、嘔吐、咽頭の異物感、喘息様発作、感染後期には貧血、動悸、全身倦怠、頭痛などでまれに異常な物（髪の毛、炭、土）を食べる異味症が現れることがある。 初期症状は 2 ～ 3 日、後期の症状は 1 ～ 2 ヶ月程度 アジア地域：中国、韓国、東南アジア諸国、インド、バングラデシュ、スリランカ アメリカ地域：アメリカ合衆国メキシコ湾沿岸部、メキシコ、中米、ベネズエラ、ガイアナ、ブラジル アフリカ地域：モロッコ、アルジェリア、リビア、エジプト、マダガスカル、中央アフリカ一帯 その他：イタリア、トルコ、ヨルダン、イラク、サウジアラビア、シリア 野菜、特に葉野菜によって感染するケースが多いため、綺麗に洗ってあるもの以外は口にしないこと。皮膚からも感染するので裸足は禁物。
顎口虫症 有棘顎口虫	症　状 潜伏期 分　布 予防法	この寄生虫は皮膚（皮下）に寄生するため皮膚の腫れ、痛痒感、発赤などの症状が現れる他、皮膚上に寄生虫が移動するため皮膚爬行症や移動性の浮腫を起こすのが特徴です。 通常 3 ～ 4 週間程度と言われています。 有棘顎口虫は中国、韓国、東南アジア全域に分布。ドロレス顎口虫はインド、フィリピン、マレー半島。剛棘顎口虫はヨーロッパ、東南アジア諸国。 有棘顎口虫とドロレス顎口虫は淡水魚 (雷魚、ドジョウなど) 剛棘顎口虫は生の豚肉から感染しますので、これらの食べ物に注意することが予防となります。
メジナ虫症 （ギニア虫症）	症　状 潜伏期 分　布 予防法	皮下（下肢）の水疱、発疹、発熱、悪心、嘔吐、下痢などアレルギーによる症状が現れる。水疱は最終的に破れて潰瘍になることが多い。 非常に長く 9 ヶ月～ 1 年以上 インドからアラビア半島にかけて広く分布している。その他、ミャンマー、トルコ、イラン、スーダン、中部及び東沿岸のアフリカ地域、南米のギアナ、ブラジルなど 予防法：淡水にいるミジンコが感染源になっていますので、これを含んだ水を飲むことで感染します。この寄生虫が流行する地域では生水は禁物です。
旋毛虫症 雄成虫	症　状 潜伏期 分　布 予防法	感染初期は下痢、腹痛、中期は筋肉痛により呼吸や摂食が障害され、重症の場合には次第に衰弱して貧血や急性心不全を起こし死亡することがある。 初期症状が現れるのは 1 ～ 2 週間、中期は 2 ～ 6 週間。全身症状は 6 週間以降に現れます。 北米、ヨーロッパに分布しています。 豚肉で作った自家製のソーセージが原因になることが多いようです。現在、発生数は多くありませんが非常に怖い寄生虫です。生や加熱不足の豚肉、猪の肉を避けることが感染予防となる唯一の手段です。
肝吸虫症 （肝臓ジストマ症）	症　状 潜伏期 分　布 予防法	軽症では食欲不振、倦怠感、下痢などが現れる。重症では重大な肝機能障害がおきます。 数ヶ月から数年 アジア地域に分布し、中国、韓国、台湾、タイ、ベトナム、カンボジア、ラオスに多い。 フナ、コイ等の淡水魚が感染源になるので刺身で食べないこと。　肝吸虫 肝吸虫
肺吸虫症 （ウエステルマン肺吸虫症） 肺吸虫	症　状 潜伏期 分　布 予防法	咳と血痰が主症状ですが、この虫が肺以外に寄生すると、症状が異なり、特に脳に寄生すると頭痛、嘔吐、癇癪様の発作、運動障害が起こる。 2 ～ 3 ヶ月 アジア地域：韓国、中国、台湾、タイ、フィリピン、マレーシア、ベトナム、インドネシア、インド 南米地域：ペルー、エクアドル、コロンビア、コスタリカ アフリカ地域：カメルーン、ナイジェリア 淡水産のカニが感染源で、このカニを生食、加熱不足で食べると感染します。
有鉤条虫症 有鉤条虫	症　状 潜伏期 分　布 予防法	腹痛、下痢などの消化器症状が主で、皮下に寄生すると指先大のコブが出来る。 約 3 ヶ月 韓国、中国、モンゴル、インド、タイ、中近東、ロシア 、東欧諸国、中南米 豚が感染源で、生や加熱不足の豚肉を食べることによって感染が成立します。流行地では豚肉は要注意。　　有鉤条虫・無鉤条虫

無鉤条虫症 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	腹部不快感、腹痛、下痢、食欲減退、全身倦怠感など寄生虫が大きい割に症状は比較的軽い。 約 2 ヶ月 全世界に広く分布しているが、食肉の管理が悪い発展途上国での発生が多い。 生や加熱不足の牛肉を食べることで感染しますので、衛生状態の悪い国や地域での生肉の摂取は要注意。
日本住血吸虫症 雌成虫 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	感染初期；皮膚炎急性期；消化器症状、特に赤痢様の下痢慢性期；肝臓障害、肝硬変、脾腫、腹部膨大。重症になると死亡する。 皮膚炎は感染直後に現れるが、主症状は 4 ～ 6 週間 中国の揚子江流域、フィリピンのレイテ島など、インドネシアのスラウェシ島の一部、インドシナ半島のメコン川流域に発生している。 淡水中にこの寄生虫は生息しているので、流行している地域では絶対に裸足で水の中に入らないこと。
マンソン住血吸虫症 虫卵 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	日本住血吸虫に似るが比較的軽度。 皮膚炎は感染直後に現れるが、主症状は 2 ～ 3 週間 熱帯アフリカ諸国、南米の熱帯・亜熱帯地域に分布 ブラジル、ベネズエラ、ギアナ、プエルトリコなど 淡水中にこの寄生虫は生息しているので、流行している地域では絶対に裸足で水の中に入らないこと。
ビルハルツ住血吸虫症 虫卵 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	血尿、排尿痛、膀胱癌になるとの報告もある。 その他の症状は日本住血吸虫に似るが比較的軽度。 2 ～ 3 ヶ月 マンソン住血吸虫とほぼ同じ地域に分布しており、熱帯アフリカ、特にナイル川流域に多く、地中海沿岸、トルコ、シリア、イラクにも発生がある。 淡水中にこの寄生虫は生息しているので、流行している地域では絶対に裸足で水の中に入らないこと。
鉤虫症 （十二指腸虫；ズビニ鉤虫・アメリカ鉤虫など）	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	幼虫が皮膚から侵入する際に起こる皮膚炎（点状皮膚炎）その後の症状は経口感染時と同じ。 皮膚症状は感染直後。 経口感染時と同じ。 流行地では土壌や水の中に生息するため裸足は禁物。
糸状虫症 （フィラリア症；バンクロフト糸状虫症・マレー糸状虫症） バンクロフト糸状虫の幼虫	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	リンパ腺炎、悪寒、発熱、など 6 ヶ月～ 1 年 バンクロフト糸状虫はアジア、アフリカ、中南米に広く分布しています。マレー糸状虫は熱帯・亜熱帯のアジア地域全域 蚊に吸血されることで感染します。防虫スプレーや皮膚を露出しない服装で蚊を避けることが唯一の予防。
オンコセルカ症 （回旋糸状虫症） 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	皮膚に痛みのないコブや痒みを伴う皮膚炎を起こす。目にも角膜炎や視力障害が現れることがあります。 約 1 年 アフリカ：赤道から南北緯 25 度の範囲 中南米：メキシコ南部、グアテマラ、ベネズエラ、コロンビア、ガーナ、ギニアなど ブユに吸血されることで感染しますので吸血されないように防虫スプレーや肌を露出しない服装で防御。
ロア糸状虫症 	症　　状 潜 伏 期 分　　布 予 防 法	皮膚に移動する浮腫が現れ、目に虫が移動すると、目に疼痛や浮腫がでます。 不定 中央・西アフリカ地域に広く分布。特にコンゴ民主共和国、コンゴ共和国、アンゴラ、ガボン、中央アフリカに多い。 アブが感染源。流行する地域ではアブに刺されないように防虫スプレーや肌を露出しない服装をすること。

画像は、「海外で健康に過ごすために厚生労働省検疫所 FORTH」をご覧下さい。
https://www.forth.go.jp/index.html

命を守る予防接種

厚生労働省検疫所 FORTH

感染症には、その病原体に対して直接治療する手段がないものがあります。このため、予防接種で防げる感染症の場合、予防接種によりあらかじめ免疫をつけておくことが望まれるものがあります。特に、命に関わるような感染症については、予防接種は最も重要な対抗手段となります。

渡航者にとって必要な予防接種は、旅行地、そこでの滞在期間、また、滞在地で何をするかによって異なってきます。その地域で流行する疾患については誰でも予防接種の対象として考えるでしょう。一方、黄熱予防接種のように、国や地域によっては例えその地域で流行がなくても受けていなければ入国できなくなるものもあります。

また、破傷風に対する予防接種の場合のように、渡航を機会にご自分に免疫があるか見直し、必要に応じて追加で接種をした方がよいものもあります。 地域別情報、疾患別情報についてもご参照下さい。

海外渡航のためのワクチン（予防接種）

海外渡航者の予防接種には、主に二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）に渡航するために必要なものです。もう一つは、海外で感染症にかからないようにからだを守るためのものです。ここでは、日本国内で行われている一般的な予防接種について説明します。

予防接種証明書を要求される場合

入国する時に、黄熱の予防接種証明書の提示が求められる国があります。主にアフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々です。また、黄熱の流行国から入国するときに予防接種証明書の提示が求められる国もありますので、乗り継ぎの時に証明書が必要になる場合もあります。

また、学校に入学する時に予防接種証明書を要求される場合もあります。詳しくは渡航先の国の在日大使館や入学先、お近くの検疫所などでおたずねください。

自分自身を感染症から守り、周囲の人への二次感染を防止する。

外国では、日本にはない病気が発生しています。また、日本にいる時よりも感染する危険が大きい病気があります。

予防接種を受けることで予防できる病気は限られていますが、予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げることができます。

必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なります。事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、渡航者一人一人が、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。

予防接種の計画は余裕をもって早めに！

予防接種の種類によっては、数回 (2 ～ 3 回) 接種する必要のあるものもあります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く (できるだけ出発 3 か月以上前から)、トラベルクリニック、渡航外来等の医療機関で、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。

予防接種の種類

＜黄熱＞

感染リスクのある地域に渡航する人。入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する人。

＜ A 型肝炎＞

途上国に長期 (1 か月以上) 滞在する人、特に 60 歳以下。

＜ B 型肝炎＞

血液に接触する可能性のある人。

＜破傷風＞

冒険旅行などでけがをする可能性の高い人。

＜狂犬病＞

イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人で、特に近くに医療機関がない地域へ行く人。動物研究者など、動物と直接接触する人。

＜ポリオ＞

流行地域に渡航する人。

＜日本脳炎＞

流行地域に長期滞在する人 (主に東南アジアでブタを飼っている農村部)。

＜麻しん・風しん＞

海外へ渡航しない人も含めて、すべての人。

＜髄膜炎菌＞

流行地域に渡航する人、定期接種実施国へ留学する人。

●定期の予防接種については、予防接種スケジュール (国立感染症研究所) を確認の上、年齢相応のものがすべて終了しているか、海外渡航前に必ず確認してください。
●日本国内で承認されているワクチンについては、日本で接種可能なワクチンの種類 (国立感染症研究所) をご覧下さい。

予防接種で予防できる病気

破傷風

破傷風菌は世界中の土壌の至る所に存在し、日本でも毎年患者が発生しています。破傷風は傷口から感染するので、冒険旅行などで怪我をする可能性の高い人におすすめするワクチンです。特に、途上国では、けがをしやすく、命に関わることもあるので、接種を検討してください。

破傷風ワクチンは 1968 年（昭和 43 年）から始まった 3 種混合ワクチン（ジフテリア、破傷風、百日せき）に含まれていますので、定期予防接種で破傷風・ジフテリアワクチンを 12 歳の時に受けていれば、20 代前半位までは免疫がありますので、接種は不要です。その後は、1 回の追加接種で 10 年間有効な免疫がつきます。

現在、小児の定期接種では、ジフテリア・百日咳・ポリオとの 4 種混合ワクチン (DPT-IPV)、ジフテリア・百日咳との 3 種混合ワクチン (DPT)、ジフテリアとの 2 種混合ワクチン (DT) が用いられます。

A 型肝炎

A 型肝炎は食べ物から感染する病気で、アジア、アフリカ、中南米に広く存在します。発症すると倦怠感が強くなり、重症になると 1 か月以上の入院が必要となる場合があります。途上国に長期（1 か月以上）滞在する人におすすめするワクチンです。

特に 60 歳以下の人は抗体保有率が低いため、接種をおすすめします。ワクチンは 2 ～ 4 週間隔で 2 回接種します。6 か月以上滞在するのであれば 6 か月目にもう 1 回接種すると約 5 年間効果が続くとされています。

狂犬病

狂犬病は、発病すればほぼ 100％が死亡する病気です。海外では、オセアニアなど一部を除きイヌだけでなくキツネ、アライグマ、コウモリなどの動物に咬まれることによって感染する危険性が高く、長期滞在、研究者など動物と直接接触し感染の機会の多い場合や、奥地・秘境などへの渡航ですぐに医療機関にかかることができない人におすすめするワクチンです。

ワクチンは 4 週間隔で 2 回接種し、さらに 6 か月から 12 か月後に 3 回目を接種します。3 回のワクチン接種後、6 か月以内に

咬まれた場合には０日（咬まれた日）、３日の２回の接種が必要です。また、６か月経過後に咬まれた場合には０日、３日、７日、14 日、30 日、90 日の６回のワクチン接種が必要です。

日本脳炎

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスを保有する蚊に刺されることによって起こる重篤な急性脳炎で、死亡率が高く、後遺症を残すことも多い病気です。流行地（東アジア、南アジア、東南アジア）へ行く人におすすめするワクチンです。ワクチンは１～４週間間隔で２回接種し、１年後追加接種を１回します（基礎免疫が完了）。基礎免疫の完了後は、１回の接種で４～５年間有効な免疫がつきます。

B 型肝炎

以前は輸血や医療従事者の注射針による針刺し事故など血液を介した感染が問題とされていましたが、現在ではＢ型肝炎（活動期）の母親から生まれる新生児期を中心とした感染と、思春期以降の性行為（唾液や体液の濃厚接触）を通じた感染の２つが主な原因となっています。

一般に健康な（免疫不全でない）成人の感染では一過性感染が多く、急性肝炎の経過をとるものと不顕性感染となるものがあります。一過性感染例では劇症化して死亡する例（約２％）を除くと、多くは、およそ３か月で肝機能が正常化します。ワクチンは４週間間隔で２回接種し、さらに、20～24 週間後に１回接種します。

ポリオ（急性灰白髄炎）

ポリオはポリオウイルスによって、急性の麻痺が起こる病気です。野生株ポリオが流行しているアフガニスタン、パキスタン、ナイジェリアのほか、ワクチン由来ポリオが発生している国 (パプアニューギニア、モザンビーク、ニジェール、コンゴ民主共和国、シリアなど) に渡航する人は追加接種を検討してください。

WHO では、患者が発生している国に渡航する場合には、以前にポリオの予防接種を受けていても、渡航前に追加の接種をすすめています。特に、1975 年（昭和 50 年）から 1977 年（昭和 52 年）生まれの人は、ポリオに対する免疫が低いことがわかっていますので、海外に渡航する場合は、渡航先が流行国でなくても、渡航前の追加接種を検討してください。

黄熱

黄熱は蚊によって媒介されるウイルス性の感染症で、致死率は５～10％ですが、流行時や免疫をもたない渡航者などでは、60％以上に達するという報告もあります。アフリカや南米の熱帯地域に渡航する人に必要なワクチンです。黄熱予防接種証明書を入国時に要求する国や、乗り継ぎの時に要求する国もありますので、検疫所で確認して下さい。黄熱予防接種証明書は接種後 10 日目から生涯有効です。過去に発行された有効期間 10 年の証明書も、そのまま生涯有効となりますので、廃棄せずに大切に保管してください。

★実施医療機関：詳細は３ページに掲載

◎北海道・東北エリア

小樽検疫所／小樽検疫所千歳空港検疫所支所／仙台検疫所

◎関東甲信越エリア

国立研究開発法人国立国際医療研究センター／東京医科大学病院／公益財団法人日本／検疫衛生協会／東京診療所／東京検疫所／横浜検疫所／新潟検疫所

◎東海・関西・中国エリア

名古屋検疫所中部空港検疫所支所／大阪検疫所／関西空港検疫所／神戸検疫所／広島検疫所／広島検疫所高知出張所

◎九州・沖縄エリア

福岡検疫所／福岡検疫所門司検疫所支所／福岡検疫所長崎検疫所支所／福岡検疫所鹿／児島検疫所支所／那覇検疫所那覇空港検疫所支所

ジフテリア

ジフテリアは、患者の咳などにより、ヒ

トからヒトに感染します。小児の定期接種では、百日咳・破傷風・ポリオとの４種混合ワクチン (DPT-IPV)、百日咳・破傷風との３種混合ワクチン (DPT)、破傷風との２種混合ワクチン (DT) が用いられますが、成人向けにはジフテリア単独のワクチン (トキソイド) もあります。

ジフテリアワクチンは 1968 年（昭和 43 年）から始まった３種混合ワクチン（DPT)、2012 年 (平成 24 年) から始まった４種混合ワクチン (DPT-IPV) に含まれています。定期の予防接種で２種混合ワクチン（DT）を 12 歳の時に受けていれば、20 代前半くらいまでは免疫がありますので、それまでは接種は不要です。その後は、１回の追加接種で 10 年間有効な免疫がつきます。

麻しん

感染力が非常に強く、簡単に人から人に感染する急性のウイルス性発しん性感染症です。

主な症状は発熱、咳、鼻汁、結膜充血、発しんなどですが、まれに肺炎や脳炎になることがあり、先進国であっても、患者 1,000 人に１人が死亡するとされています。
現在は定期の予防接種で２回接種が行われています。

麻しんにかかったことがない方、麻しんの予防接種を受けたことがない方、ワクチンを１回しか接種していない方または予防接種を受けたかどうかがわからない方には、ワクチン接種をおすすめします。

麻しんについての詳しい情報は厚生労働省「麻しん･風しん」、国立感染症研究所「麻疹」、「はしかから身を守るために」（ビデオ）をご参照下さい。

風しん

感染力が強く、人から人に感染する急性のウイルス性発しん性感染症です。主な症状は発熱、発しん、リンパ節腫脹などですが、感染しても症状がでない人が 15 ～ 30％程度います。

通常は自然に治りますが、まれに脳炎になったりして入院が必要になることがあります。妊娠２０週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、生まれてくる子どもが先天性風しん症候群になり、難聴･白内障･心臓の病気などをもって生まれてくることがあります。

現在は定期の予防接種で２回接種が行われています。

風しんにかかったことがない方、風しんの予防接種を受けたことがない方、ワクチンを１回しか接種していない方または予防接種を受けたかどうかがわからない方には、ワクチン接種をおすすめします。

風しんについての詳しい情報は厚生労働省「麻しん･風しん」、国立感染症研究所「風しん」をご参照下さい。

髄膜炎菌感染症

髄膜炎 (脳の周りを覆う髄膜の炎症) は様々な細菌、ウイルスが原因となって起こる病気ですが、その中でも髄膜炎菌（Neisseria meningitidis）は、髄膜炎の大きな流行をもたらします。 髄膜炎菌は感染者の呼吸中に生じる飛沫や咽頭分泌物を介して感染します。感染者とのキスやコップの共用などのほか、狭い空間での共同生活（寮生活）など、長時間の緊密な接触が感染の原因となります。

髄膜炎菌にはいくつかのタイプがあり、A 群はアフリカのサハラ砂漠の南側、髄膜炎ベルト地帯と呼ばれる大西洋からインド洋に至る東西に細長い地域が流行の中心ですが、メッカへの巡礼などにより西アジアでも時に流行が見られます。日本や欧米でも B 群、C 群、Y 群、W-135 群などが学生などの間で集団感染を起こします。

予防には、髄膜炎菌の A、C、Y、W-135 に対する４価の多糖体ワクチンが有効ですが、このワクチンでは B 群は予防できません。

米国のように髄膜炎菌ワクチンを小児 (10 代) の定期接種としている国もあり、このような国へ留学する場合には、入学前に接種済証の提示を求められる場合があります。

【厚生労働省検疫所　推奨項目】

下の表は日本国内で承認されているワクチンについて、渡航地域別に目安を示したもので、国により状況は異なります。
詳細は、黄熱については各国・地域の黄熱予防接種証明書要求及び推奨状況（https://www.forth.go.jp/useful/yellowfever.html#world_list）
黄熱以外については国・地域別情報（https://www.forth.go.jp/destinations/index.html）をご参照ください。
このほか、国内で承認されていないワクチンもあります。

赴任国	黄　熱	ポリオ	日本脳炎	A型肝炎	B型肝炎	狂犬病	髄膜炎菌	破傷風	麻しん※/風しん※	水　痘	インフルエンザ
東アジア (中国/韓国/香港)			○	◎	○	△		○	◎	○	○
東南アジア			○	◎	○	△		○	◎	○	○
南アジア		○	○	◎	○	△		○	◎	○	○
西アジア		○		◎	○	△	○	○	◎	○	○
太平洋地域				○	○	△		○	◎	○	○
オセアニア								○	◎	○	○
北アフリカ	▲			◎	○	△	○	○	◎	○	○
中央アフリカ	●	○		◎	○	△	○	○	◎	○	○
南アフリカ				◎	○	△		○	◎	○	○
北・西ヨーロッパ								○	◎	○	○
東ヨーロッパ				○	○	△		○	◎	○	○
南ヨーロッパ				○	○	△		○	◎	○	○
ロシア				○	○	△		○	◎	○	○
北アメリカ								○	◎	○	○
中央アメリカ	●			◎	○	△		○	◎	○	○
南アメリカ	●			◎	○	△		○	◎	○	○

●：黄熱に感染するリスクがある地域に渡航する場合は予防接種が必要
▲：北アフリカのうちスーダン南部に渡航する場合は予防接種が必要
◎：渡航前の予防接種をお勧めしています
○：局地的な発生があるなど、リスクがある場合には接種を検討してください
△：ワクチンの供給が限られているので、入手可能であれば、接種を検討してください。
※：麻しん、風しん、水痘、インフルエンザ、破傷風は渡航先にかかわらず、必要な方には予防接種をお勧めしています。

海外勤務者の健康管理は「トラベルクリニック」で

「トラベルクリニック」とは海外渡航者に専門的な医療を提供する診療所で、最近は日本各地に開設されています。海外勤務者の方々にも、渡航医学（トラベルメデイスン）の専門医が総合的な診療を行います。

海外勤務者の健康問題
トラベルクリニックで提供する医療
企業の健康管理担当者へのサポート

国内渡航予防接種実施機関検索サイト案内

日本渡航医学会推奨トラベルクリニックリスト

[日本渡航医学会]

トラベルクリニックリスト　検索

日本旅行医学会海外旅行前予防接種機関リスト

日本旅行医学会予防接種

全国渡航医療機関ガイド

海外渡航者向け医療情報、健康指導、全国重点地区の予防接種機関を厳選して紹介。
医療情報／医療機関の受付概要／実施予防接種の種類／交通案内／英文診断書

外務省　世界の医療事情 [外務省]

世界各国、各地域の医療事情や健康管理のポイントがわかります。伝染病の予防方法や「もしもの時」の対処法は必見です。
各論（腸チフス、マラリア、テング熱）／地域別医療事情／各国・地のワクチン接種医療機関等について／医務官駐在公館／

海外生活市場　海外赴任jp 医療　検索

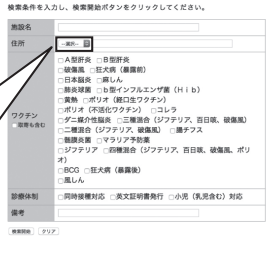
検疫所予防接種実施医療機関の検索方法

トップページ ➡ 医療関係者 ➡ 予防接種実施機関　検疫所予防接種　検索

予防接種にはたくさんの種類があり、地域によって必要なものも違います。予防接種の種類等に関しては、まずは検疫所・医療機関にご相談ください。
電話相談も行っています。（右のページをご覧ください）

「検索にはコツ」があります！

東京都、神奈川県、大阪府にお住まいの方は、「都道府県」と「ワクチン」「診療体制」のいずれかにチェックを入れてください。（「都道府県」だけで検索すると大量の施設名が表示され、選びにくくなります）上記以外の地域にお住まいの方は、「都道府県」のみ選択してください。（他の項目にチェックを入れると、医療機関が少ないため表示されないことがあります）



予防接種を受ける前に準備しておくこと

予防接種を受ける場合は、必ず事前に受診医療機関に連絡して医師のアドバイスを受けてください。その場合、今まで受けた予防接種をできるだけ思い出し、まとめておくといいでしょう。お子様が予防注射を受ける場合は「母子手帳」を用意してください。
また、各クリニックのホームページには受診前問診票（PDF）などが掲載されている場合もあります。

海外の病院検索

[ヘルスケアプログラム]

日本語の通じる病院の情報が検索できるサイトです。世界各地の医療事情もわかります。
ブックマークを忘れずに。
東アジア／東南・南アジア／北米／中南米／ヨーロッパ／中近東・アフリカ／オセアニア／
海外の医療事情／海外医療費請求代行

[日本渡航医学会]

海外渡航医療機関リスト　27施設掲載(2019/12/25 現在
フィリピン　シンガポール　中国　香港　ミャンマー　ベトナム　タイ　ラオス
カンボジア　インドネシア　UAE　イギリス　アメリカ

日本人が利用している医療機関（データベース）

[JOMF海外邦人医療基金]

検索の最初に
*各地域で掲載されている各国の一覧表で必要な地域があるか確認してください。
*米国及び中国で掲載されている州(省)と都市情報が変更になっている場合もありますので当該施設のHPなどで確認してください。
予防接種などを行う日本国内のトラベルクリニックも検索できます。
JOMF海外邦人医療基金のHPにはこのほか海外赴任者に役立つ医療情報が満載です、会員以外でも閲覧できます。

検疫所電話相談機関一覧

検疫所電話応談　検索

検疫所では渡航先で必要な予防接種の選択、
各地検疫所・医療機関などで電話相談に応じてます。
また「黄熱病予防接種」は下記検疫所・医療機関のみが実施しています。

検疫所名	電話番号	受付時間
小樽検疫所　HP有	0134-23-4162	平日8:30～12:00、13:00～17:15
千歳空港検疫所支所	0123-45-7007	平日8:30～17:15
仙台検疫所	022-367-8101	平日8:30～17:15
仙台空港検疫所支所	022-383-1854	平日8:30～17:15
成田空港検疫所	0476-34-2310	平日9:00～12:00、13:00～17:00
東京検疫所　HP有	03-3599-1515	平日9:00～12:00、13:00～17:00
千葉検疫所支所	043-241-6096	平日9:00～12:00、13:00～17:00
東京空港検疫所支所	03-6847-9312	平日8:30～17:00
川崎検疫所支所	044-277-1856	平日9:00～12:00、13:00～17:00
横浜検疫所　HP有	045-201-4456	平日8:30～17:15
新潟検疫所　HP有	025-275-4615	平日8:30～12:00、13:00～17:00
名古屋検疫所　HP有	052-661-4131	平日9:00～12:00、13:00～17:00
清水検疫所支所	0543-52-6012	平日9:00～12:00、13:00～17:00
四日市検疫所支所	0593-52-3574	平日8:30～17:00
中部空港検疫所支所	0569-38-8192	平日8:30～17:00
大阪検疫所　HP有	06-6571-3522	平日9:00～17:00
関西空港検疫所　HP有	72-455-1283	平日8:30～12:00、13:00～17:15
神戸検疫所　HP有	078-672-9653	平日8:30～12:00、13:00～17:00
広島検疫所　HP有	082-251-1836	平日8:30～12:00、13:00～17:00
広島空港検疫所支所	0848-86-8017	平日8:30～12:00、13:00～17:00
福岡検疫所　HP有	092-291-3585	平日8:30～12:00、13:00～17:00
門司検疫所支所	093-321-3056	平日8:30～12:00、13:00～17:00
長崎検疫所支所	095-826-8081	平日8:30～12:00、13:00～17:00
鹿児島検疫所支所	099-222-8670	平日8:30～12:00、13:00～17:00
福岡空港検疫所支所	092-477-0210	平日9:00～17:00 (緊急時は土、日、祝日対応)
那覇検疫所　HP有		※那覇空港検疫所支所で対応します。
那覇空港検疫所支所	098-857-0057	平日8:30～12:00、13:00～17:00

■ **黄熱病予防接種は上記各検疫所のほか下記の医療機関で実施できます。**(必ず事前に問い合わせること)

公益財団法人日本検疫衛生協会横浜診療所　HP有	045-671-7041	月～金曜 14:00　土曜 9:30
公益財団法人日本検疫衛生協会東京診療所　HP有	03-3527-9135	月～金曜 10:00～10:30　土曜 9:30
国立病院機構仙台医療センター　HP有	022-367-8101	(仙台検疫所)第2・4水曜 14:00
国立病院機構盛岡病院　HP有	022-367-8101	(仙台検疫所)第2火曜 14:00
日本医科大学成田国際空港クリニック　HP有	0476-34-2310	(成田空港検疫所)毎週火曜 午後(第3火曜休)
国立国際医療研究センター　HP有	03-3202-1012	(成田空港検疫所)毎週水曜・木曜 午前
東京医科大学病院 渡航者医療センター　HP有	03-5339-3137	(東京検疫所)毎週金曜日 午後

出典:厚生労働省検疫所ホームページ(http://www.forth.go.jp)

新型コロナウイルスのパンデミック（世界的流行）によって、海外での健康管理のあり方が厳しく問い直されています。

感染症の怖さは国内でも海外でも変わりません。が、国内で感染症にかかるのと、環境や医療システムの違う海外でかかるのでは、やはり、大きな差が出ます。「現地の医療事情がわからなかったために措置が遅れた」というケースも少なくありません。海外で生活する方々には、国内で生活する時以上の厳しい感染症対策、健康管理が求められます。

この小冊子は、海外で生活する方々に必要な医療情報をまとめたものです。厚生労働省検疫所がホームページ「海外で健康に過ごすために厚生労働省検疫所FORTH」で公開している情報に、一部小社の情報を加えております。

古代中国の兵法家、孫子は「敵を知り、己を知れば、百戦危うからず」という言葉を残しておりますが、感染症対策、健康管理も同じです。まずは敵を知ること。そして、自分の体力を過信せず、自分の健康状態と冷静に向き合うことです。

この小冊子がみなさまの健康と有意義な海外生活のお役に立つことを切に願っております。

出典：海外で健康に過ごすために厚生労働省検疫所 FORTH
https://www.forth.go.jp/index.html

2020 年 5 月

海外生活市場

海外で健康に暮らす

2020 年 5 月 1 日　第 1 刷
発　　行　海外生活株式会社
〒 162-0822 東京都新宿区下宮比町 2-28-633
電話　03-6265-0491　　FAX　03-6265-0494
ホームページ　www.kaigaiseikatsu.co.jp/
E-mail：ichiba-of@kaigaiseikatsu.co.jp
編　　集　海外生活市場

■当該ガイドの編集・内容についてのお問合せは 「海外生活株式会社」にお願いします。
■免責事項：掲載情報の正確性については万全を期しておりますが、海外生活株式会社は利用者が情報を用いて行う一切の行為について、何ら責任を負うものではありません。記載内容の誤り修正などございましたらメールでご連絡下さい。
■ Printed in Japan　禁無断転載：複製落丁・乱丁はお取替えいたします。