



海外渡航にあたっての注意点

参考：厚生労働省検疫所 FORTH
<http://www.forth.go.jp/index.html>



これから海外へ渡航する皆さんへ

國學院大學 保健室 (2014年10月)

現在、西アフリカではエボラ出血熱、国内ではデング熱やはしかなどの感染症が流行しています。

皆さんは、これから自分が行く国にどんな感染症が流行しているか、また、どんな感染症の予防方法があるか知っていますか？

海外で発症する感染症や病気の中には、日本ではなじみのない病気も多くあり、時には命にかかわるようなものもあります。その国の衛生環境や最近の感染症発生状況などについて情報収集し、準備を万全にしてから渡航するようにして下さい。

予防接種に関しては、一度に複数接種できない場合や別の種類の接種までに期間をあける必要がある場合、接種してから抗体を得るまで時間のかかるものもあるので、早め(3か月・少なくとも4~6週間前まで)の準備が必要になります。

体調管理をしっかり行い、楽しい旅行にしましょう！



【旅行前の準備①】医療機関の診察を受けましょう

*旅行出発の6週間前までには診察を受けましょう

「元気だから旅行に行くのに、何で医者にかかる必要があるの？」と思う方も多いと思います。旅行前に診察を受けることのメリットをお伝えします。

メリット1：予防接種を打てば防げる感染症がある。

メリット2：感染症の予防について、専門家から要領を得た説明を聞けば、それぞれの対処方法をうまく実践できます。

メリット3：持病のある場合、旅行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対処法が確認できる。

*医療機関の受診時に確認しておきたいこと

かかりつけの先生がいれば、海外渡航中の体調管理について詳しく聞いてください。

医療機関受診前の「旅行＜前＞診察用」チェックリストで、訪問先での日程や活動内容、ご自身のかかった病気、これまでに受けた予防接種など記入し持って行くと医師もアドバイスがしやすいです。

確認しておきたいこと

- ・訪問先によって受けた方がよい予防接種
- ・訪問先での注意点
- ・携帯したほうがよい薬
(特殊な予防薬については、旅行に関する専門の渡航外来や
トラベルクリニックに相談することも考慮しましょう)

予防接種を受けることも考え、遅くとも出発の6週間前には受診することをお勧めします。出発日近くの出発でも対処できることはたくさんあります。受診をすませてから出発していくことが大切です。



【旅行前の準備②】必要な予防接種を確認して、受けましょう

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

*命を守る予防接種(ワクチン)

- ・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。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ります。

- ・予防接種の種類によって、接種証明書がない場合は入国できなくなる国もありますので、事前に訪問地域の入国条件について調べておきましょう。

*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
- ・A型肝炎 途上国に中・長期(1か月以上)滞在する人、特に40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、動物と直接接する人
- ・ポリオ 流行地域に長期滞在する人
- ・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)



上記予防接種以外の定期的な予防接種について年齢相応のものがすべて終了しているか、母子手帳等で確認してください。

麻疹(はしか)の予防接種について、国際保健機関(WHO)では、2回接種を受けていない場合、海外渡航前に予防接種を受けることを検討すべきとしています。

*海外渡航で検討する予防接種の種類目安

- ・渡航する地域によって異なります。
各自下記のHPで確認、旅行に関する専門の渡航外来やトラベルクリニックに相談しましょう。
参考：海外渡航のためのワクチン <http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

*予防接種の価格

- ・接種ワクチンの種類や病院によって価格が異なります。各自でお問い合わせ下さい。
参考：トラベルクリニック <http://www.travelclinic-ncgm.jp/>
新宿 予防接種・トラベラース外来 <http://www.shinjuku-vaccine.jp/>

【旅行前の準備③】万が一、渡航先で病院にかかる場合に備えて

<http://www.forth.go.jp/useful/attention/O9.html>

*旅行保険に加入しましょう

一般的にクレジットカードに付帯の保険では不十分なことが多く、注意が必要です。けがや病気でご自身で動くことができなくなった場合、治療設備の整った地域(場合によっては日本)への空輸やご家族の呼び寄せなどに1,000万円を超える多額の費用が掛かることがあります。万が一のことを考え、補償内容を十分に検討の上、旅行保険の加入を考慮しましょう。

*渡航先の医療情報を入手しておきましょう

外務省「在外公館医務官情報」 <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>

*現在治療している場合治療内容や、普段使用している薬剤について

英文で記載のものを準備しておきましょう

「慢性の病気のある方に」 <http://www.forth.go.jp/useful/attention/O4.html>

*ご自身に関する連絡先(日本在住の家族、かかりつけ医など)を英文もしくは現地語で書かれたものを用意しましょう



【病気にならないために】感染症はどうやってうつる？

<http://www.forth.go.jp/useful/infectious/very.html>

病原体の侵入方法によって感染症は分けられ、それに応じた対策をとることができます。

- * **食べものから** (次の【現地での注意点②】病気にならないために／食べ物・水に注意参照)
手洗いと飲食への注意が重要。下痢の応急処置を覚えておきましょう。
- * **虫から** (次の【現地での注意点①】病気にならないために／虫よけ対策をしよう！参照)
虫よけ対策が重要。注意していてもうつることがあるため、発熱などの症状があればすぐに医療機関を受診しましょう！
- * **動物から** 動物には近寄らない。動物が狂犬病などの怖い病気を持っていることがあります。
- * **人から** 咳やくしゃみでうつる病気がはやっているときには人ごみに近寄らない。
- * **性行為で** ゆきずりの性行為は大変危険です。
- * **周囲から** 土地によって、土壌や水回りからうつる病気があります。
- * **医療行為で** 治療を受ける場合には信頼できる場所かどうか確認してください。



【現地での注意点①】病気にならないために／虫よけ対策をしよう！

マラリア、デング熱、ダニ熱（リキッパ疾患）などの病気は、虫に刺されたり、咬まれることで感染します。

* 蚊に対する虫除け対策の基本

- ・ 宿泊施設：網戸がしっかりとされた、エアコンのある宿泊施設を選ぶ。
宿泊施設の網戸、エアコンの設備が不十分な場合、蚊帳を用意しましょう。
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。蚊帳の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す。
- ・ 服装：ゆったりとした長袖のシャツ／ズボン（できるだけ皮膚が露出しているところを少なくする）シャツの裾はしっかりズボンに入れ、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。
- ・ 屋外にてかける／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（小児には注意が必要）を、皮膚の露出部や服につける。蚊取り線香も有効。



* ダニに対する虫除け対策の基本

- ・ ダニのいる草原や森林地帯を避ける。
- ・ 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。
- ・ 服装：袖先がぴったりとした、色の薄い長袖の服を着る（ついたダニを見つけやすい）。
- ・ 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る。



<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ため、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。

【現地での注意点②】病気にならないために／食べ物・水に注意!

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

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・生水で口をゆすがない

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）。
ジュースや乳製品は信頼のできる場所で飲みましょう。
歯磨き後の口をゆすぐときも、ペットボトルの水を使用しましょう。

* 氷を避ける

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。
飲み物を注文する際氷は入れないように伝えましょう。

* 完全に火の通った食べ物を食べる

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お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る

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。

【現地での注意点③-1】病気になってしまったら／下痢

<下痢>

海外旅行に行った人の半数以上の方が旅行先へ到着してから5日以内に下痢をされると言われています。旅行する国や地域で違いはありますが、発展途上国に限った場合には、7~8割に達するとも言われます。



* 下痢にならないように

- ・ 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となることからとり過ぎには注意が必要です。（多くは3~4日で回復、人によっては10日以上続く場合もあります）
- ・ 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。病原体への感染を防ぐため食べ物、水に注意しましょう。

【現地での注意点③-2】 病気になってしまったら／下痢 つづき

* 下痢になったら・・・水分補給が最も重要です。

- 下痢の際に適しているのは、「経口補水液（ORS）」と呼ばれているものです。ほとんどの国の売店や薬局で、液体もしくは水に溶かす薬として手に入れます。これらが手に入らない場合は、食塩と砂糖があれば、代用ができます。下痢の間は、とにかく十分に水分を補給するようにして下さい。



* 抗生物質の使用

- 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は、かかりつけ医や渡航外来の医師と相談してください。



* 下痢止めについて

- 腸の動きを抑えるタイプ（薬品名：ロペラミドなど）の下痢止めはバス移動などでトイレに行くことが困難な場合には有効ですが、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を持っていますので、使用には注意して下さい。

* 次の症状が見られたら、速やかに医療機関を受診してください。（帰国後起こった場合も同じです）

- 激しい下痢
- 頻回の下痢
- 血液が混じっている下痢
- 高い熱を伴う下痢



<吸収のよい水の作り方> 水1リットル



+

砂糖

(ティースプーン6杯)

+

食塩

(ティースプーン1杯)



【現地での注意点④】 病気になってしまったら／皮膚の異常

<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。



* 発熱に伴って発疹がみられるもの（速やかに医療機関を受診して下さい）

- デング熱、リケッチア感染症、チクングニア熱、腸チフスなど適切は治療が必要な感染症にかかっている可能性があります。



* かゆみが強い発疹

* 化膿性の発疹

* むずむず感のある発疹

* 化膿性の発疹

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、必ず医療機関を受診してください。

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



【旅行中および帰国後、共通の注意点】

海外旅行中や帰国後の体調不良では、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。特殊な感染症による体調不良で、治療が必要な場合もあります。

体調が何か変？と思ったら、すぐに受診しましょう！

（現地では信頼できる医療機関か確認してから受診しましょう）

友人や家族などにうつして、感染症を広げてしまう危険性があります。



* 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。**

* 多くの人に感染を広げないように体調不良を感じたら、**放置せずに医療機関を受診しましょう。**

* 帰国後に医療機関にかかる際には、**必ず海外旅行したことを告げましょう。**

* 医療機関の受診前に、「**旅行く後>診察用**」チェックリストを記入して、情報整理していきましょう。

【帰国してからの注意点】 帰国後の下痢や発熱

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ります。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つてから生じることもあります。

* 旅行後の発熱

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。

* 止まらない下痢

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。

* 痒い！痛い！皮膚の異常

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、全身の感染症をとま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。

繰り返しになりますが、

*** 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。放置せずに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「旅行後診察用」

チェックリストを記入して、情報を整理して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



旅行<前>診察用 医療機関受診前のチェックリスト 記入日： 年 月 日

氏名：	男 ・ 女	生年月日：	年 月 日
旅行目的：	<input type="checkbox"/> 観光	<input type="checkbox"/> 商用	<input type="checkbox"/> 人道支援 <input type="checkbox"/> 現地在住の友人／親戚訪問
旅行形態：	<input type="checkbox"/> パッキングツアー	<input type="checkbox"/> 個人	<input type="checkbox"/> その他
出発日：	年 月 日	帰国日：	年 月 日
特別な活動：	<input type="checkbox"/> 宿泊形態（ ）：例 キャンピング		
	<input type="checkbox"/> スポーツ（ ）：例 ダイビング、登山		
	<input type="checkbox"/> 冒険（ ）：例 洞くつ探検、ラフティング		
	<input type="checkbox"/> ボランティア（ ）：例 災害救助		

訪問先について

国	場所	農村地ですか？	期間（日時）
		はい いいえ	から まで
		はい いいえ	から まで
		はい いいえ	から まで

受けた予防接種・予防薬の回数・時期（母子手帳を参考に記入）

受けた時期	受けた時期
<input type="checkbox"/> 三種混合（ ）	<input type="checkbox"/> 破傷風（ ）
<input type="checkbox"/> 麻しん（ ）	<input type="checkbox"/> ポリオ（ ）
<input type="checkbox"/> A型肝炎（ ）	<input type="checkbox"/> B型肝炎（ ）
<input type="checkbox"/> 黄熱（ ）	<input type="checkbox"/> 狂犬病（ ）
<input type="checkbox"/> その他の予防接種（ ）	<input type="checkbox"/> マラリア予防薬（ ）

現在の健康状態

慢性疾患 なし あり（下記に記載）

高血圧 心臓病（ ） 呼吸器疾患（ ）

糖尿病 免疫力の低下をきたす病気（ ） 神経系の病気（ ）

その他（ ）

最近受けた治療（手術や薬の処方）

現在使っている薬名／使用方法（内服薬・注射薬・塗り薬・点眼薬・点鼻薬など）

*お薬手帳など薬品名の書いてある用紙があれば医療機関に持っていきましょう

アレルギー なし あり（下記に記載）

卵 症状（ ） 対処法（ ）

薬（ ） 症状（ ） 対処法（ ）

ラテックスゴム 症状（ ） 対処法（ ）

その他（ ） 症状（ ） 対処法（ ）

不安症やうつ なし あり（飲んでる薬）

女性の場合 妊娠中 3か月以内に妊娠の可能性あり 授乳中

旅行<後>診察用 医療機関受診前のチェックリスト 記入日： 年 月 日

氏名：	男 ・ 女	生年月日：	年 月 日
旅行目的：	<input type="checkbox"/> 観光	<input type="checkbox"/> 商用	<input type="checkbox"/> 人道支援 <input type="checkbox"/> 現地在住の友人／親戚訪問
旅行形態：	<input type="checkbox"/> パッキングツアー	<input type="checkbox"/> 個人	<input type="checkbox"/> その他
出発日：	年 月 日	帰国日：	年 月 日
訪問国	宿泊先の状況	期間（日時）	
	<input type="checkbox"/> 設備の整ったホテル <input type="checkbox"/> その他（ ）	から まで	
	<input type="checkbox"/> 設備の整ったホテル <input type="checkbox"/> その他（ ）	から まで	

現在の体調・症状はいつごろからですか？

<input type="checkbox"/> 発熱がある	<input type="checkbox"/> 上がったり下がったり				
	<input type="checkbox"/> ずっと高熱（または微熱）のまま	日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 下痢がある	<input type="checkbox"/> 水のように <input type="checkbox"/> 泥状 <input type="checkbox"/> 軟便 <input type="checkbox"/> 血便				
	<input type="checkbox"/> 1日に10回以上 <input type="checkbox"/> 1日に10回未満	日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 便秘がある		日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 腹痛がある		日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 白目が黄色い		日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 泌尿器の異常	<input type="checkbox"/> 排尿時に痛い <input type="checkbox"/> 尿道が痛む <input type="checkbox"/> 尿に血が混じっている <input type="checkbox"/> 尿に粘り	日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> 皮膚の異常	<input type="checkbox"/> できものがある <input type="checkbox"/> 発疹がある <input type="checkbox"/> 水ぶくれがある <input type="checkbox"/> 化膿している	日前	月	日頃	から
<input type="checkbox"/> その他の異常	異常の内容（ ）	日前	月	日頃	から

旅行中の行動

現地での水・食事	<input type="checkbox"/> 生水を飲んだ <input type="checkbox"/> 湖や川の水を飲んだ <input type="checkbox"/> 氷入りの飲み物を飲んだ
	<input type="checkbox"/> 加熱していない食物を食べた（野菜・果物を含む）
	<input type="checkbox"/> 屋台の食品を食べた
虫さされ	<input type="checkbox"/> 蚊に刺された <input type="checkbox"/> ダニに咬まれた <input type="checkbox"/> 他の虫に刺された いつ（ ）
動物	<input type="checkbox"/> 動物に咬まれた 動物の種類（ ）
	<input type="checkbox"/> 動物に触った 動物の種類（ ）
	<input type="checkbox"/> 動物の近くに行った 動物の種類（ ）
水遊び	<input type="checkbox"/> 湖や川の中に入った <input type="checkbox"/> 湖や川の中で泳いだ <input type="checkbox"/> 湖や川の水を触った
	<input type="checkbox"/> 湖や川でボート等を使って活動した
性行動	<input type="checkbox"/> 不特定対象の性行為があった <input type="checkbox"/> 特殊な性行為（ ）
周囲の人	<input type="checkbox"/> 周囲に体調の悪い人がいた
	病気の内容（ ）

現地での治療 *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

マラリア治療 針の使用など血が出る処置

その他（ ）

旅行前に受けた予防接種・予防薬 *予防接種記録があれば医療機関に持っていきましょう

受けた時期	受けた時期
<input type="checkbox"/> 三種混合（ ）	<input type="checkbox"/> 破傷風（ ）
<input type="checkbox"/> 麻しん（ ）	<input type="checkbox"/> ポリオ（ ）
<input type="checkbox"/> A型肝炎（ ）	<input type="checkbox"/> B型肝炎（ ）
<input type="checkbox"/> 黄熱（ ）	<input type="checkbox"/> 狂犬病（ ）
<input type="checkbox"/> その他の予防接種（ ）	<input type="checkbox"/> マラリア予防薬（ ）