

教職員・学生のための

海外渡航者ヘルスアドバイス



2019年度版 (2019.07.11)

健康支援センター

目 次



1. 流行している感染症について

- a. 【ジカウイルス感染症について】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P2
- b. 【中東呼吸器症候群 MERS コロナウイルスについて】・・・・・・・・ P2
- c. 【鳥インフルエンザについて】・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P3

2. 旅行前の注意

- a. 【持病のチェック】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P4
- b. 【偽造薬に注意】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P4
- c. 【防蚊対策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P4
- d. 【下痢対策】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P4
- e. 【予防接種】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P5

3. 旅行中の注意

- a. 【食べ物からうつる病気について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P6
- b. 【昆虫からうつる病気について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P7
- c. 【動物からうつる病気について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P8
- d. 【ヒトからうつる病気について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P8
- e. 【皮膚から入る病気について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P9
- f. 【環境の変化による病気について】・・・・・・・・・・・・ P10
- g. 【交通事故について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P10
- h. 【テロ対策】・・・・・・・・・・・・・・・・ P11

4. 旅行後の注意

- a. 【病気の潜伏期について】・・・・・・・・・・・・・・・・ P11
- b. 【感染症外来などがある主な医療機関】・・・・・・・・ P11
- c. 【感染症などの情報サイト】・・・・・・・・・・・・ P12

5. 感染情報のお問い合わせ

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P12

6. 健康支援センターのサービス

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P12

1. 流行している感染症について

※海外渡航直前の現地最新情報を必ず参考にしてください。

a. 【ジカウイルス感染症について】

2015年5月以降、中南米を中心に、ジカウイルス感染症が多数報告されています。ジカウイルス感染症はデング熱及びチクングニア熱と同様、蚊を媒介して感染します。また、性交渉によっても感染が報告されています。ジカウイルス感染症は感染しても症状がないか、症状が軽いため気づきにくいこともあります。海外の流行地において、蚊に刺されてから数日後に、軽度の発熱、発疹、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛の症状が見られた場合は、医療機関を受診してください。

◎ジカウイルス感染症に対する一般的な具体的予防策は以下のとおりです。

- ・海外の流行地へ出かける際は、できるだけ肌を露出しない。
- ・虫除け剤を使用するなど、蚊に刺されないように注意する。
- ・流行地域に滞在中は症状の有無にかかわらず、性行為の際にコンドームを使用するか性行為を控える。

b. 【中東呼吸器症候群 MERS コロナウイルスについて】

中東呼吸器症候群（MERS）は、2012年9月以降、サウジアラビアやアラブ首長国連邦など中東地域で広く発生している重症呼吸器感染症です。また、その地域を旅行などで訪問した人が、帰国してから発症するケースも多数報告されています。元々基礎疾患のある人や高齢者で重症化しやすい傾向があります。

ヒトコブラクダが、保有宿主（感染源動物）であると言われており、MERSが発生している中東地域では、ラクダと接触したり、ラクダの未加熱肉や未殺菌乳を摂取することが感染するリスクがあると考えられます。また、発症した人と濃厚接触した人での感染も報告されています。これらは、咳などによる飛沫感染や接触感染によるものであると考えられています。

◎MERSに対する一般的な具体的予防策は以下のとおりです。

- ・休息、栄養を十分に取り、体に抵抗力をつける。
- ・手指等の衛生保持に心掛ける。
- ・できるだけ人混みを避け、マスクの着用を励行する。
- ・咳やくしゃみの症状がある患者とは、可能な限り濃厚接触を避ける。
- ・温度の変化と乾燥しすぎに注意する。
- ・高熱、咳、呼吸困難等の症状が見られた時は、適切なタイミングで専門医の診断を受ける。
- ・特に中東地域では、感染源である可能性が高いラクダとの接触を避ける。ラクダは威嚇行動でつばを吐くことがあるので、不用意な接近は避ける。ラクダの周辺に近寄ったときには、石けんと水で手をしっかり洗う。また、未殺菌ラクダ乳、調理不十分な肉の摂取は厳につつしむ。

c. 【鳥インフルエンザについて】

世界保健機関（WHO）の情報によると、中国で鳥インフルエンザ A（H7N4）の患者が発生しています。現時点では、人から人への持続的な感染は確認されていませんが、中国へ渡航を予定されている方は、最新情報を確認の上、鳥インフルエンザへの感染を予防するため、以下の情報を参考に行動するようにしてください。

鳥インフルエンザの症状

通常のインフルエンザ症状と同様に発熱、全身倦怠感、嘔吐、下痢、咳などの症状が認められます。

感染予防策

- ・不用意に鳥類に近寄ったり、触れたりしない（特に、家禽が飼育されている場所や、生きた鳥を販売している市場、食用に鳥を解体している場所などに立ち入らない）
- ・こまめな手洗い、うがいにつとめ、衛生管理を心がける
- ・外出時は、人混みは出来るだけ避け、マスクをする等の対策を心がける

〈参考〉

厚生労働省ホームページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/index.html

厚生労働省検疫所 FORTH ホームページ

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

外務省海外安全ホームページ

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

国立感染研究所感染症疫学センターホームページ

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>



2. 旅行前の注意

海外旅行時には国内旅行とは異なり、時差や気温の変化、天候の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。このため時として思いもかけない健康上のトラブルをおこすことがあります。できるだけ旅行先での健康上のトラブルは避けたいものです。

まずは旅行前に考えていたほうが良いことを挙げてみました。

a. 【持病のチェック】

出発前から体調が悪いと抵抗力や集中力が落ち、病気やけがをしやすくなります。出発前から体調を整えることは病気の予防にも大切なことです。

まず自分の健康状態を確認しておきましょう。心臓病や腎臓病、糖尿病などで普段から薬が必要な人は、旅行にも必ず薬を持参してください。また、万一旅行先で病状の悪化や合併症を起こした時に備えて、診断書と薬の処方量を英語で書いておくと役に立つかもしれません。旅行先や旅行期間、現在の病気の状態に応じて主治医の先生と相談してください。

また、外国で医療を受けると、非常に高額になることが一般的のようです。海外旅行者保険への加入、健康保険証の持参をお勧めします。健康保険証は海外で使用することは出来ませんが、帰国直後に医療機関の受診が必要となった場合、健康保険証がないと全額自己負担となります。持参していると躊躇なく病院に向かえます。

見落としがちなのが虫歯の治療。しばらく歯科医にかかっていない人は、一度診てもらった方がよいでしょう。

b. 【偽造薬に注意】

偽造薬は合法の製造業者によって作られておらず、汚染物質の混入や適切な有効成分不足の製品であるため、治るはずの病気も治りません。特に命に直結する病気であるマラリアの薬の偽造は重大な問題となっています。可能な限り、日本で旅行前に薬を処方してもらってください。

c. 【防蚊対策】

長袖（白系）、長ズボン（白系）、靴下などで肌の露出を避けましょう。防虫服（スコーロン）も洗濯耐久性がありお勧めです。虫よけ剤を選ぶ時には、有効成分の DEET（ディート）の濃度に注目しましょう。

海外では 20～30%のものが、ドラッグストアやスーパーで一般に販売されていますが、日本では濃度が高いもので 12%です。10%なら 2 時間毎に塗布。25～30%なら 5 時間有効です。塗布前に日焼け止めを先に塗りましょう。室内は、蚊取り線香や蚊取りマットも有効ですが、部屋の大きさ、天井の高さに合わせて使用しましょう。

d. 【下痢対策】

軽度の下痢であれば、消化のよい食事を摂取し水分を多めに補給しましょう。水分補給にあたっては Oral Rehydration Salts(ORS)が理想的です。もしこうした製剤がない場合は、フルーツジュースに塩味のクラッカーを食べる程度でも同様の効果が期待できます。下痢の回数が多い場合は、整腸剤と抗菌薬などの服用が症状の改善に役立ちます。

薬剤を2～3日服用しても症状が改善しない場合は、医療機関を受診するようにしましょう。激しい嘔吐により水分が摂取できない場合、高熱、猛烈な下痢による脱水症状、強い腹痛、血便などの症状が強い場合は早目の受診をお勧めします。

e. 【予防接種】

予防接種には2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）があるので、旅行のために絶対必要なもので、もう一つは日本にはない感染症に海外で感染することから自分を守るためのものです。

ワクチン接種を要求される場合：

黄熱ワクチンは、特定の国では入国の際に接種証明書を提示しないと入国できません。主にアフリカの熱帯地域や南アメリカの熱帯地域の国々です。これらの流行国からインドや東南アジアの国へ入国するときにも要求されますので、帰国時の乗り換えの時に必要になる場合もあります。また、長期滞在の場合や入学の条件として予防接種を要求される場合もあります。これらの予防接種は、受けていないと旅行や入学が不可能になり、接種が絶対必要です。

詳しくは渡航先国の大使館やお近くの検疫所などでおたずねください。

自分を病気からまもるため：

外国では日本に存在しない病気が流行していたり、日本にいる時より感染する危険が大きい場合があります。このような病気を予防するために、予防接種を行うことができます。このようなワクチンは、渡航先や渡航期間、渡航先での活動内容によって選択してください。

ワクチン	対 象
A型肝炎	途上国に中・長期（1ヶ月以上）滞在する人。特に40才以下
破傷風	冒険旅行などで怪我をする可能性の高い人 イヌやキツネ、コウモリなどの多い地域へ行く人
狂犬病	動物研究者など動物と直接接触する人
B型肝炎	血液に接触する可能性のある人
日本脳炎	流行地へ行く人(主に東南アジアでブタを飼っている地域)

ワクチン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。海外への旅行を思い立ったら早い時点で（できるだけ出発3ヶ月以上前から）、**予防接種機関や検疫所**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。

3. 旅行中の注意

a. 【食べ物からうつる病気について】

食べ物からうつる病気は下痢を起こすものが主ですが、A型肝炎のように下痢が主症状でない疾患もあります。

疾患	主な症状	予防方法
食中毒	下痢	食品の加熱
赤痢	血便、腹痛、発熱	食品の加熱
コレラ	水様下痢、嘔吐	食品の加熱
A型肝炎	倦怠感、黄疸	食品の加熱 ・ ワクチン接種
腸チフス	高熱、発疹	食品の加熱 ・ ワクチン接種

予防は、とにかく生ものを口にしないことです。

特に熱帯～亜熱帯地域や衛生状態のよくない地方では十分に注意してください。

飲食物	予防方法
水	なま水（水道水など）は飲まない 水道水は、3～5分沸騰させるか塩素消毒する ミネラルウォーターなどビンやカンに入ったものを買う 水道水から作った氷も下痢の原因になるので、氷入りの飲み物にはご用心を アルコールが入っていても菌は死にません
魚介類 肉類	十分に火の通ったものを、熱いうちに食べる 日本人には生や半生を好む人が多いのですが、感染の危険が大きくなります
野菜	生野菜は避け、火を通したものを食べる
乳製品 卵製品	いたみやすいものなので、衛生状態の悪いものや調理後時間のたっているものは避ける
果物	果物は、皮をむくまでは衛生的ですが、皮をむいた瞬間から菌が表面で増えはじめます 皮をむいてすぐに食べる事 長時間放置されていると思われるカットフルーツは食べないこと

b. 【昆虫からうつる病気について】

昆虫に刺されると、かゆいだけではなく、さまざまな病気が運ばれてきます。

たとえばこんな病気に感染することがあります。

疾患	媒介	流行地	症状	予防方法
マラリア	蚊	熱帯・亜熱帯 一般に田舎で流行 アフリカやインドでは都市部にも存在	悪寒冷汗を伴う高熱で発病。 周期的発熱	主に田舎で夜間活動する蚊なので、防虫の他に夜間の屋外活動を避ける
デング熱	蚊	熱帯・亜熱帯 都市部を中心	突然の高熱 筋肉痛、関節痛が強い	主に都市部で昼間活動する蚊なので、防虫に注意を払う
ジカ熱	蚊	中南米	軽度の発熱、発疹、 結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛等	主に都市部で昼間活動する蚊なので、防虫に注意を払う また、性交渉でも感染するため、6ヶ月間は性交渉を控えるか、コンドームを使用する。
日本脳炎	蚊	熱帯 温帯 ブタのいる地域	症状がでることはまれだが、発病すると麻痺がおきる	防虫に注意を払う ワクチン接種する
黄熱	蚊	アフリカと南アメリカの熱帯奥地	高熱と黄疸で発病。 急激に重症化	予防接種する
ペスト	ネズミ ノミ	特定の国の衛生状態の悪い地域	リンパ節が腫れ、強く痛む。発熱	ネズミ駆除と、屋内の衛生状態を保つ。



c. 【動物からうつる病気について】

疾患	媒介動物	症状	予防方法
鳥 インフルエンザ	家禽類・野鳥	突然の高熱、咳などの呼吸器症状の他、全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状を伴います。	1) 生きた鳥を扱う市場や家畜飼育場への立ち入りを避ける 2) 死んだ鳥や放し飼いの家禽との接触を避ける 3) 鳥の排泄物に汚染されたものを直接触れない等不用意に鳥に近づいたり触れたりしない
狂犬病	犬 猫 キツネ (ヨーロッパ) アライグマ (アメリカ) コウモリ (アメリカ)	発病すると麻痺を来し、ほぼ100%死亡する	野生動物にはむやみに手を出さない。 犬や猫をむやみになでない (もちろん噛みつかれる危険も大きいです) <u>流行地でこれらの動物に噛まれたら、すぐに治療を受ける。(狂犬病ワクチンを接種)</u>



d. 【ヒトからうつる病気について】

人から人へうつる病気の主な感染経路は、直接的な血液・体液との接触、それに性行為があります。

血液により伝染する病気は、1本の注射器を何人かで使い回すと簡単に感染します。海外旅行での開放感で、海外で麻薬に手を出すことなどは絶対にしないこと。その他、どういう形であれ、他人の血液との接触は避けるようにしてください。性行為による感染症では、現在AIDSが世界中で爆発的に増加しており、注意が必要です。

疾患	感染方法	予防方法
性病	性行為	性行為を行わない コンドームを正しく使用する
AIDS	麻薬(注射器) 性行為	麻薬には手を出さない 注射器を使い回ししない 性行為を行わない コンドームを正しく使用する
エボラ出血熱	体液からの感染	患者に直接触れない(手袋、マスク等着用)
B型肝炎	性行為 血液	患者の体液や血液に触れない ワクチンを接種する

e. 【皮膚から入る病気について】

疾患	感染方法	予防方法
住血吸虫	幼虫のいる河原や湖畔を裸足で歩いたり、 水のなかに入ると、虫が皮膚を食い破り 体のなかに入り込み、感染する	安全を確認できない川や 湖沼では裸足で歩いたり 泳いだりしない



f. 【環境の変化による病気について】

飛行機により短時間で長距離を移動することで、気温、湿度や時間などの環境が大きく変化します。体が環境の変化に追いつかず体調を壊しがちになります。

疾 患	対 処 方 法
時差ぼけ	1 時間の時差に体がなれるのに 1 日かかると言われている 時差に体がなれるまでは、あまりハードスケジュールにせず体がなれるのを待つ
高 山 病	激しい頭痛や息切れ、動悸を示す 肺に持病のある人は特に注意 ゆっくりとした行動を心がけ、水分の補給を充分に行うことで予防する 症状が出た時には、酸素投与等の治療の他、速やかに低地へ移動する
熱 射 病 日 射 病	高温や、直射日光による 脱水症状などを示す 強い直射日光に対し肌を露出しない
日 焼 け	熱帯地方の強い日差しでは、全身火傷で重症化することもある 海水浴などで特に注意 また高地では日差しが弱くても紫外線が強く、注意が必要
みずむし 皮 膚 炎	高温多湿の地域では、水虫が悪化したり、皮膚の擦れる部分に皮膚炎を起こしやすい 皮膚を清潔に保ち、汗をかいたらこまめに下着の交換を

現地で病気に罹ってしまったなど医療機関の受診を検討する場合には、外務省在外公館 医務官情報などで医療機関情報を確認できます。

医務官がいる大使館では電話やメールで医療相談ができる場合もあります。

◆外務省 海外の医療事情

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>



g. 【交通事故について】

海外での交通事故が増えています。車の運転は控えましょう。

h. 【テロ対策】

“Run, Hide”です。Run ～何事においても最優先すべきであり、他人に反対されても「逃げる」ということが重要です。Hide ～逃げる手段がない場合に犯人に見つからないように「隠れる」努力をしましょう。

◆米国国土安全省作成動画

https://www.youtube.com/watch?v=tCEuKEIbB_M



4. 旅行後の注意

a. 【病気の潜伏期について】

病気には、潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くはありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。

このような外国の病気は通常日本には存在しないので、具合が悪いからと病院で受診しても、医師は外国で感染した病気には思いが至らず、診断が遅れ、それが命に関わることも考えられます。

従って、海外旅行から戻った後 **2ヶ月程度**は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行って来たことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

b. 【感染症外来などがある主な医療機関】

<東京都>

- 東京都立駒込病院 感染症科
文京区本駒込三丁目 18-22 Tel.03-3823-2101
- 国立国際医療研究センター
新宿区戸山1-21-1
国際感染症センター<24時間対応> Tel.03-3202-7181
総合感染症外来 <受付8:30~17:00> Tel.03-6228-0738 (直通)
- 東京都立墨東病院 感染症科<24時間対応>
墨田区江東橋4-23-15 Tel.03-3633-6151

<神奈川県>

- 横浜市民病院 感染症内科
横浜市保土ヶ谷区岡沢町 56 Tel.045-331-1961

c. 【感染症などの情報サイト】

検疫所（海外渡航者のための感染症情報）

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

東京検疫所

TEL03-3599-1515

横浜検疫所

TEL045-201-4456



国立感染症研究所感染症疫学センター

<http://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>



5. 感染情報のお問い合わせ

外務省海外安全ホームページ

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



たびレジ（在外交館などから緊急時情報提供を受けられる海外旅行登録システム）

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



6. 健康支援センターのサービス

健康支援センターでは、次のようなサービスを実施しております。

1) 救急箱の貸し出し

一週間前に健康支援センターへ救急箱の貸し出しを申し込んでください。

救急箱の中身は、解熱鎮痛薬・下痢止め・消毒薬・カット絆・湿布薬・かゆみ止め（塗り薬）・体温計・消毒用綿棒・包帯です。国によって持ち込めない薬品を規定していることがあります。事前にご確認ください。

2) 渡航前後に自覚症状や健康上の不安を抱えている方は、健康支援センターに早めにご相談ください。

健康支援センター

白金 03-5421-5183

横浜 045-863-2020