

## 健康保健センターニュース No.4

# 海外で感染症にかからないように注意しよう

この夏休みに家族であるいは友人たちと海外旅行を計画・予定されている人も多いかと思います。

海外で感染症に罹らないようにするために、感染症に対する正しい知識と予防に関する方法を身に付けましょう！

- 渡航先や渡航先での行動によって異なりますが、食べ物や水（氷、容器を含む）を介した消化器系の感染症の可能性が最も高いです。
- 日本で発生していない、動物や蚊・マダニなどが媒介する感染症が海外では流行していることがあります。注意が必要です。
- 海外では日本にはない感染症がたくさんあります。海外旅行では時差や気候の違い、言葉の心配などから、自覚していなくても様々なストレスを受けます。この結果、体の抵抗力が落ち、病気に罹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掛けましょう。

### <海外で注意しなければいけない感染症>

- ★ 最も注意すべき感染症 ☆ 渡航先、活動内容によっては注意しなければいけない感染症
- よく見られる症状 ○ 時に見られる症状 ● ワクチンにより予防できる（予防接種は、渡航期間、地域、活動内容により、医師と相談の上考慮する）

| 主な感染源・経路     | 注意すべき感染症            | 主な発生地域                | 主な症状          |            |   | 予防方法  |            |
|--------------|---------------------|-----------------------|---------------|------------|---|---|------------|
|              |                     |                       | 発熱            | 下痢         | その他   | その他   | 予防接種等      |
| 食べ物<br>水（経口） | ★A型肝炎               | 世界各地（特に水道設備が整っていない地域） |               |            | 倦怠感、尿の濃染、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）                      | 十分火の通った食べ物を食べる<br>生水は飲まない<br>STI（性感染症）でもある        | ●          |
|              | ★赤痢（細菌・アメーバ）        |                       | ●             | ●（時に血便）    | 激しい腹痛、残便感（テネスマス）                              | アメーバ赤痢はSTI(性感染症)でもある                              |            |
|              | ★腸チフス               |                       | ●（持続する高熱）     | ○（稀）       | 倦怠感、特徴ある顔貌、比較的徐脈（高熱なのに脈拍数が少ない）                | 同上  |            |
|              | ★コレラ                |                       | ●             | ●（大量の水様便）  |   |   | ○(実際的ではない) |
| 事故・ケガ        | ★破傷風                | 世界各地                  |               |            | 飲みにくい、喋りにくい、激痛を伴う全身けいれん                       | 深い傷やケガに注意する                                       | ●          |
| 蚊（蚊族）        | ★マラリア               | アジア、アフリカ、中南米（モンスーン気候） | ●（高熱・周期的）     | ○          | 悪寒、冷汗、頭痛、時に意識障害                               | 夜間外出を避ける<br>蚊帳、虫除けローション（DEET含有）の使用<br>長袖・長ズボンの着用  | マラリア予防薬内服  |
|              | ★デング熱               | アジア、アフリカ、中南米、中東       | ●（高熱）         | ○          | 目の奥の痛み、筋肉・関節痛、発疹                              | 虫除けローション（DEET含有）の使用<br>長袖・長ズボンの着用<br>室内での蚊取り線香の使用 |            |
| ヒト           | ★麻疹                 | 世界各地（特にアジア、アフリカ）      | ●（高熱）         | ○（乳幼児では多い） | 絞り出すような咳嗽・鼻汁・結膜充血・眼脂などの粘膜症状、コプリック斑、発疹（耳介後部から） | 空気（飛沫核）感染予防                                       | ●（MRワクチン）  |
|              | ★風しん                |                       | ○時に●（特に青年期以降） |            | 発疹、頸部リンパ節腫脹                                   | 飛沫感染予防  |            |
|              | ☆B型肝炎               | 世界各地（特にアフリカ、東南アジア）    |               |            | 倦怠感、尿の濃染、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）                      | STI（性感染症）でもある<br>君子危うきに近寄らず                       | ●          |
|              | ☆HIV（ヒト免疫不全ウイルス）感染症 |                       | ○（感染初期のみ）     |            | 日和見病原体による各種免疫不全症状                             |   |            |