

ゴールデンウィーク期間中は、多くの方が海外へ渡航される時期ですが、海外滞在中に感染症にかかることなく、安全で快適な旅行となるよう、海外で注意すべき感染症及びその予防対策についてお知らせいたします。

1. 海外での感染症予防のポイント

海外で感染症にかからないようにするためには、感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけることが重要です。

渡航先や渡航先での行動によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは、食べ物や水を介した消化器系の感染症です。

厚生労働省：海外で注意しなければならない感染症

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel/dl/2013winter_00.pdf

また、日本で発生していない、動物や蚊・ダニなどが媒介する感染症が海外で流行している地域も多く、注意が必要です。

2. 渡航前の予防接種について

海外に渡航する機会に、これまで受けた予防接種について確認しましょう。

海外への渡航を予定される方は、渡航先での感染症の発生状況に関する情報を入手し、予防接種が受けられる感染症については、余裕をもって医師に相談しておくなど、適切な感染予防に心がけてください。

日本国内では、昨年より首都圏や都市部を中心に風しんの流行が続いています。さらにWHOが排除又は根絶を目指している麻疹（はしか）及びポリオは、日本での感染者が減少傾向又は発生が認められていませんが、諸外国では未だに流行しています。

国内の感染症を海外に持ち出さない、または海外の感染症を国内に持ち込まないために、国内に流行がある疾患に対するワクチンで未接種のものがあれば、予防接種を検討しましょう。

厚生労働省「風しんについて」

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-ansenshou/rubella/

FORTH/厚生労働省検疫所「予防接種機関の探し方」

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination02.html>

3. 帰国後に体調が悪くなったら

日本国内の空港や港では検疫所が設置されており、渡航者の方を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど、体調に不安がある場合は、検疫所係官に相談してください。

感染症には、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が数日から1週間以上と長いものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。その際は、早急に医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での行動、家畜や動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて必ず伝えてください。

4. 感染症にかからないために

渡航先や渡航先での行動内容によって、かかる可能性のある感染症はさまざまです。

厚生労働省：年末年始における海外での感染症予防について

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel/2013winter.html

水や食べ物から感染する消化器系の感染症（A型肝炎，E型肝炎，コレラ，赤痢，腸チフスなど）は，開発途上国など公衆衛生の整備が不十分な地域での感染リスクがより高いので，以下のことに注意しましょう。

○手洗いをこまめにしましょう

食事の前には必ず石けんと水で洗いましょう。きれいな水が使えない場合は，手洗い後にアルコール成分を含む衛生用品の利用が効果的です。

○生水を飲まないようにしましょう

未開封の市販の飲料水が最も安全です。水道水は，しっかりと沸騰させてから飲みましょう。水を沸騰させることが出来ない場合には，飲料水消毒用薬剤を使用してください。

○氷を避けましょう

屋台や不衛生な飲食店で提供される氷は，病原体に汚染されていることがあるので注意しましょう。自分で氷を作る場合は，未開封の市販の飲料水を使用しましょう。

○完全に火の通った食べ物を食べましょう

生鮮魚介類や生肉等を介した寄生虫疾患が流行している地域もありますので十分な注意が必要です。生鮮魚介類や生肉などは極力避け，十分に加熱されたものを食べましょう。加熱調理された料理であっても何時間も室温で保管されていると，病原体が増えてしまいます。屋台や不衛生な飲食店では，作り置きされている料理が出されることがあるので注意しましょう。

○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場合など，病原体に汚染されていることがあります。野菜や果物などは，自分で皮をむいたものを食べましょう。

5. 海外の感染症に関する情報

海外の感染症に関する情報は，厚生労働省検疫所及び外務省のホームページから入手することが可能です。出発前に渡航先の感染症の流行状況等に関する情報を入手することをお勧めします。また，日本国内の空港や港の検疫所においても，リーフレット等を用意し情報提供を行っていますので，ご活用ください。

○感染症に関するホームページ

■世界各地の感染症発生状況

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ

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

外務省海外安全ホームページ> 医療・健康関連情報

http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

■感染症別の詳細情報

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ > 感染症についての情報

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

国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ > 疾患別情報

<http://idsc.nih.go.jp/disease.html>

■予防接種に関する情報

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ > 命を守る予防接種

<http://www.forth.go.jp/useful/attention/02.html>

■渡航先の医療機関等情報

外務省ホームページ > 渡航関連情報 > 在外公館医務官情報

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

(問い合わせ窓口)

○外務省領事サービスセンター

電話：(代表) 03-3580-3311 (内線) 2902

(外務省関係課室連絡先)

○外務省領事局政策課 (海外医療情報)

電話：(代表) 03-3580-3311 (内線) 2850

○外務省 海外安全ホームページ：<http://www.anzen.mofa.go.jp>

(携帯版) <http://m.anzen.mofa.go.jp/mbtop.asp>

(了)