旅行中に気をつけること

体調管理が大切

海外旅行では長時間の移動や時差、気候の変化などで体調を崩しやすくなっています。飲みすぎ、食べすぎに注意して、睡眠や休養を十分にとりましょう。下痢がひどい場合(水様便や血便)などには医療機関を受診しましょう。

手洗いが基本

感染症の予防は手洗いが基本です。外出後、トイレの後、食事前にはきれいな水で手を洗いましょう。

生水・氷・カットフルーツにご用心

生水はさけ、自分で開栓したミネラルウォーターや湯冷ましを飲みましょう。水道が飲用かどうか確認しましょう。生水で作られた氷が飲み物に使われていないか注意が必要です。また、カットフルーツなどにも気を付けましょう。フルーツは丸ごと購入して自分で皮をむきましょう。

食べ物は十分に加熱

生野菜や生の魚介類には寄生虫がいる可能性があります。またA型肝炎ウイルスによる貝類、腸管出血性大腸菌による牛肉の汚染が問題になっています。野菜、肉、魚介類を食べるときはよく火の通ったものを選びましょう。また、加熱後であっても、ハエのたかった食品は危険です。

水遊びにご用心～はだしは禁物～

淡水の湖や河川では寄生虫をはじめさまざまな病原体に汚染されている危険性があります。むやみな水遊びはやめましょう。また、破傷風など、傷口から感染することがあるため、はだしで歩くことはやめましょう。

虫に注意しましょう

蚊、ハエ、ダニ、ノミなどが媒介する感染症があります。流行地に出かける時は長袖、長ズボンを着用し虫に刺されないよう注意しましょう。必要に応じて、蚊取線香、虫除け剤、殺虫剤、蚊帳を使用することは有効です。

動物・鳥に注意しましょう

動物や鳥は様々な病原体を持っている可能性があります。動物にかまれないようにしましょう。かまれた時は医療機関を早急に受診し、予防接種などの処置を受けた場合には帰国後に再度受診しましょう。また、農家や市場では生きた鳥に近づかないこと、死んだ野鳥には触らないことが大切です。

海外旅行の前に

- 検疫所や保健所などを利用し、渡航先の衛生状況や流行している病気の情報を得ておきましょう。また、必要な予防接種を受けておきましょう。
- お子さんが外国に長期滞在する場合には、渡航前に最低限必要なワクチンを接種することが必要です。渡航までの時間が限られている場合には計画的な接種を。相談は保健所・保健センターへ。

※渡航先の情報や予防接種が可能な実施機関については、検疫所ホームページをご覧ください。
http://www.forth.go.jp/

※お住まいの地域の保健所連絡先は、東京都福祉保健局保健政策課ホームページの施設一覧をご覧ください。
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/hoken/index.html

帰国後も気をつけたいこと

- 下痢、発熱、黄だん等の症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。その際に医師に渡航先や旅行の期間を必ず伝えてください。
- 性感染症が疑われる場合は速やかに受診し、診断結果が分かるまでは性行為を避けましょう。

海外旅行者のための感染症予防ガイド
平成18年12月発行　登録番号（18）296
編　集　東京都福祉保健局健康安全室感染症対策課
新宿区西新宿2ー8ー1
電　話　03ー5320ー4482
印　刷　シンソー印刷株式会社

海外旅行者のための感染症予防ガイド

国内侵入警戒中

高病原性鳥インフルエンザ

アジアを中心に人が感染死亡
（2003年～）

ウエストナイル熱

全米で約3,000人が感染
（2005年）

狂犬病

国内では36年ぶりの発病・死亡
（2006年）
世界で約55,000人が死亡
（2004年）

狂犬病は、発病すると有効な治療法がなく、ほとんどの方が死亡する感染症です。一部の地域を除き現在でも世界各地で発生しています。病原体の狂犬病ウイルスを持った動物にかまれることなどで感染します。

予防方法 ワクチン接種（3回）が有効です。渡航先の状況や渡航目的、活動範囲から狂犬病に感染するおそれがある場合には、国内で事前にワクチン接種を受けることをお勧めします。

万一、かまれたら 狂犬病にかかっているおそれのある犬、猫、野生動物などにかまれたときは、すぐに傷口を水でよく洗い、医療機関を受診してください。発病を抑えるためには、現地で可能な限り早期にワクチン接種を開始する必要があります。（初回接種日を0として0、3、7、14、30、90日の6回接種します）

東京都福祉保健局

海外で感染する病気 －感染経路と予防－

経口感染（水や食べ物を通じて「口」から感染する）

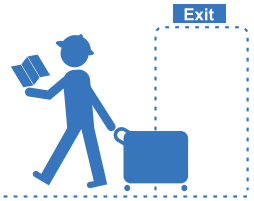
主な感染症	潜伏期	主な症状	多発地域	予防対策
コレラ	1～5日	下痢（水様便）、おう吐、脱水症状 等	インド、東南アジア、アフリカ 等	●生水を飲まない ●生野菜、カットフルーツを食べない ●生の魚介類や肉を食べない ●氷入りのジュースや水割り、カクテルを飲まない ●アイスクリームやアイスキャンデーを食べない ●ヨーグルトなどの生の乳製品を食べない ●調理後時間の経ったものを食べない
細菌性赤痢	1～5日	血便、下痢、腹痛 等	インドネシア、東南アジア 等	
腸チフス パラチフス	1～2週間	発熱、下痢、腸出血 等	インド 等	
A型肝炎	15～50日	発熱、黄だん、全身倦怠感 等	世界各地	

動物由来感染症（「蚊」や「動物」から感染する）

媒介動物	主な感染症	潜伏期	主な症状	発生地域	予防対策
犬や野生動物等	狂犬病	1～3ヶ月	発熱、頭痛、不安・不穏、けいれん、恐水発作、まひ 等	世界各国	●動物にむやみに近寄らない
鳥類（鶏等）	高病原性鳥インフルエンザ	2～4日	発熱、せき、肺炎 等	東南アジア 等	●養鶏場などに立ち入らない ●死んだ野鳥に触わらない
蚊	マラリア	7～40日	高熱、悪寒、頭痛、おう吐 等	熱帯地域 等	●蚊に刺されないようにする ●長袖、長ズボン等で皮膚の露出をなくす ●就寝時は蚊帳、網戸等を使用する ●虫除け剤、殺虫剤等を使用する
	黄熱	3～6日	発熱、頭痛、黄だん、おう吐 等	南米、アフリカ各地	
	デング熱	2～15日	発熱、発しん、疼痛 等	東南アジア、中南米、オセアニア、アフリカ	
	ウエストナイル熱	3～14日	発熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛 等	アフリカ、中近東、欧州、北米 等	

性感染（「性行為」によって感染する）※血液媒介感染を含む

主な感染症	潜伏期	主な症状	多発地域	予防対策
エイズ	数年～10数年	無症状で経過後発熱、カリニ肺炎 等	世界各地	●ハイリスクな性行為を避ける ●コンドームを正しく使用する ※不衛生な環境での入れ墨、ピアスの穴あけや注射針の再使用は、エイズやB型肝炎などに感染する可能性があり、危険です。 ※旅行中は気分も開放的になりがちですが、安易な行動は避けてください。
B型肝炎	45～180日	全身倦怠感、黄だん 等		
（その他）梅毒、淋病、クラミジア、ヘルペス、尖圭コンジローマ				

その他

主な感染症	潜伏期	主な症状	多発地域	予防対策
エボラ出血熱	2～21日	発熱、下痢、内臓出血 等	アフリカ	●他の人や動物の血液に触れない ●信頼のおける医療機関を利用する（注射針などの医療器具が清潔であるかどうかが判断の目安です）
マールブルグ病	3～9日	発熱、内臓出血 等	アフリカ	
SARS（重症急性呼吸器症候群）	5～6日	発熱、咳、息切れ、呼吸困難、筋肉痛、全身倦怠感	中国等（2002年～2003年）	●感染の可能性のある場所へ行かない。やむを得ず行くときは人込みを避け、マスクを着用する。
破傷風	3日～3週間	開口障害、物が飲み込みにくい、けいれん 等	世界各地	●はだしで歩かない ●傷の処置を適切に行う ●予防接種を受ける