

# 海外旅行で気をつける主な病気

：感染する可能性があるので要注意  
：動物と接触する場合要注意

	何から感染するのか	主な流行地域	滞 在 地 域			症 状	予 防 ・ 対 処 法
			都市部	地方町村	森林原野		
黄熱	蚊（ネッタイシマカ等）に刺され感染	南アメリカ アフリカ		日中	日中	高熱で発病、黄疸が出現。急激に重症化。致死率20%。	流行地域に行く場合には予防接種を受ける必要がある。蚊に刺されないようにする。
日本脳炎	蚊に刺され感染	アジア		夜間	夜間	発症はまれ。発症すると麻痺など、重篤な症状が起きることがある。	夜間に蚊に刺されないようにする。予防接種もある。
SARS（重症急性呼吸器症候群）	患者との接触（主に飛沫）により感染	東アジア				急な発熱（38度以上）で始まり、咳、呼吸困難、悪寒、頭痛、筋肉痛。	流行地域に行く場合にはマスクを着用する。うがいや手洗いを励行する。
ウエストナイル熱	蚊（多種類）に刺され感染	北アメリカ				多くは無症状。発病は、蚊に刺されて2-6日後、突然の高熱、頭痛、筋肉痛。	戸外へ出るときは、できる限り肌の露出はさげ、また、蚊除け剤などを使用し、蚊に刺されないようにする。
高病原性鳥インフルエンザ	病鳥との接触により感染	ベトナム タイ				突然の高熱、咳、肺炎、全身症状	流行地域では、生きた鳥との接触は避ける。
狂犬病	犬、キツネ、猫、コウモリ等に咬まれ感染	世界各地				発病すると麻痺を来し、100%死亡。	むやみに動物にさわらない。咬まれたら発病を防ぐため、現地の病院で予防接種を受ける。
コレラ	生の魚介類・井戸水等から経口感染	アジア アフリカ				水様性下痢、嘔吐。	加熱が不十分な魚介類を食べることは避ける。生水は飲まないようにする。（ミネラルウォーター等の信頼のおけるものを飲む。）
マラリア	蚊（ハマダラカ）に刺され感染	熱帯地域		夜間	夜間	悪寒冷汗を伴う高熱で発病。周期的発熱。	流行地では蚊帳を使い防虫し、夜間の屋外活動を避ける。予防薬はあるが、薬剤に耐性のある場合があるので注意が必要。発熱がみられたら速やかに医療機関を受診。
デング熱	蚊（ネッタイシマカ、ヒトスジシマカ等）に刺され感染	熱帯地域	日中	日中	日中	蚊に刺され5-6日後、突然の高熱、筋肉痛、関節痛。	蚊除け剤などを使用し、日中蚊に刺されないようにする。

## 出発前の注意点

海外には現在の日本ではほとんど発生しない病気が常在している国があります。

出発前に旅行プランに合わせた情報を入手し、病気から自分の身を守る準備をしましょう。

### 持病のチェック

旅行前には、自分の健康状態を確認しておきましょう。心臓病、腎臓病、糖尿病などで普段から薬が必要な方は、旅行にも必ず薬を持参してください。

### 予防接種

海外旅行がきまったら、予防接種証明書などが必要な場合がありますので、予防接種機関や検疫所で接種するワクチンの種類や接種日程の相談をしてください。

検疫所では、あなたの予防接種の履歴を記録するノート(トラベルメイト)を無料で配布しております。

## 旅行中の注意点

### 旅行目的に応じて気をつける病気

旅行先、滞在日数により注意する病気の種類も違ってきます。原野・森林が多い地域では、昆虫や動物から病気がうつる可能性も出てきます。なお、現地で受診する際には、添乗員、ホテル、旅行代理店や日本大使館・総領事館や、現地の公的機関に相談し、適切な医療機関を紹介してもらうというのも一つの方法です。

## 帰国後の注意点

### 検疫所で健康相談

検疫所では、健康相談を無料で行っております。旅行中や帰国時に体調をくずされて、心配な方は、ご相談下さい。

### 帰宅後具合が悪くになったら

病気にかかってもすぐに症状が現われるとは限りません。帰国後、しばらくたってから熱や下痢などの症状が出る場合もありますので、具合が悪くになったら、速やかに医療機関を受診するか、検疫所に相談してください。その際には、必ず旅行先や滞在期間などを申し出てください。

# 海外旅行のチェックポイント

—あなたの健康を守るために—

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp>

検疫所 <http://www.forth.go.jp>