

長建国保健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『海外旅行前には必ず感染症対策を』

だれもが国内を旅行するのと同じような感覚で、気軽に海外を旅行することができる時代となりました。とはいえ、渡航先では、時差があったり、気温や気候が大きく違ったりするため免疫力が低下しがちで体調を崩しやすいうえ、近年は、訪れる国や旅のスタイルが多様化しているため、以前には考えられなかったような感染症に感染するケースが増えています。

感染症は対策をしっかり行えば防ぐことができます。快適で楽しい海外旅行となるように、旅行前にできる対策は、確実に行っておきましょう。

出発前の情報収集と準備が感染症対策のカギ

海外旅行に行く前に、必ず行いたいのが、渡航先の情報収集です。流行している感染症はないか、そのための予防接種は必要か、携帯するべき薬や応急処置用品は何か、虫除けスプレーや蚊取線香、蚊帳（かや）などは必要か、医療事情はどうなっているかなどを具体的に調べましょう。さらに、受診可能な医療機関、日本大使館、領事館などの連絡先などをメモしておくといざというときに役立ちます。

予防接種で予防できる病気は、黄熱病、A型肝炎、B型肝炎、破傷風、狂犬病、日本脳炎、ポリオなどですが、渡航先や滞在期間、渡航先で何をするか、年齢、健康状態、予防接種歴などによって、受けておくべき予防接種の種類は異なってきます。また、予防接種の中には数回摂取する必要があるものがありますので、旅行直前にあわてて調べるのではなく、少なくとも出発3ヵ月前には、旅行先の感染症についての情報を収集し、医療機関など最寄りの検疫所で、必要な予防接種の種類等を相談しましょう。

渡航先によっては、入国の際に予防接種証明書が必要な場合があります。たとえば、アフリカや南米の熱帯地域の国々へ入国する際は、黄熱病の予防接種証明書が必要です。旅行する国の在日大使館や最寄りの検疫所などで確認しましょう。

海外の感染症に関する詳しい情報は、FORTH／厚生労働省検疫所ホームページ、外務省海外安全ホームページ、国立感染症研究所感染症疫学センターホームページなどを活用するとよいでしょう。

虫などからの感染症を防ぎましょう

蚊、ハエ、ブユ〔ブヨ〕、ノミなどの虫やダニは、黄熱病、マラリア、デング熱、クリミア・コンゴ出血熱などの病気を発症させるウイルスや細菌、寄生虫などの病原体をもっており、人に感染させるリスクがあります。これらの虫がいる場所や、ダニが流行している草原、森林地帯に行くことはできるだけ避けましょう。また、ダニなどは、家畜やペットに寄生している可能性がありますから、ダニが流行

している地域では家畜なども含めて、動物に触れないようにしましょう。

●服装に注意する

袖先はぴったりとしていて、ゆったりとした長そでのシャツ、長ズボン、ブーツ、帽子などを身につけ、肌の露出部分ができるだけ少なくなるような服装を心がけましょう。シャツの裾はズボンの中に入れ込みましょう。衣服に付いたダニを見つけやすいように色の薄いものを着用するとよいでしょう。履物は、必ず靴下を履いて靴を履きましょう。サンダルは避け、決してはだしでは歩かないようにしましょう。

●川や沼などでの感染に注意する

淡水中で、皮膚からの侵入によって寄生虫などに感染する危険性があります。川や湖、沼などでは、むやみにはだしで歩いたり、水に入ったり、泳いだりしないようにしましょう。

●けがに注意する

傷口からウイルスや菌、寄生虫が感染するのを防ぐために、けがをしないようにしましょう。

●宿泊施設をチェックする

宿泊施設を選ぶ際は、網戸・エアコンが設置されているか、虫の駆除を行っているかなどをしっかりと確認しましょう。もし、網戸・エアコンの設置が不十分な場合は、蚊帳を準備しましょう。

宿泊の際は、まず、網戸に穴などが開いていないか、網戸がしっかりと閉まっているか確認しましょう。

●虫除け剤を利用する

屋外に出かけるときや、網戸のない宿泊施設に滞在する場合は、できるだけ蚊に刺されないようにし、肌が露出する部分に虫除け剤などを使用しましょう。蚊取線香などを活用するのもお勧めです。

食べ物や飲み水などからの感染症を防ぎましょう

A型肝炎、E型肝炎、コレラ、赤痢、腸チフス、寄生虫などの感染症の多くは、食べ物や飲み水などからの感染によって起こります。衛生状態のよくない地域での飲食は、細心の注意が必要です。

●手についたウイルスや細菌などが、経口で体内に入り込むことを避けるために、こまめに手を洗しましょう。食事の前には必ずせっけんを使うこと。きれいな水が使えない場合はアルコールハンドジェルなどを利用しましょう。

●生水は決してそのまま飲まないこと。飲まざるを得ない場合は、3～5分間煮沸しましょう。市販のミネラルウォーターなどを利用するのが安全です。

●ミネラルウォーターや缶ジュースなどは、飲む前にふたや栓が開いていないかどうか確認しましょう。

●氷は病原体に汚染されている可能性があります。アイスクリームなどは食べない、氷入りのジュースなどは飲まないのがベストでしょう。

●魚介類や肉類などは決して生では食べず、十分に火が通ったものを食べましょう。調理してから時間が経ったものは避けましょう。

●生の野菜は食べないようにし、火を通したものを食べましょう。

●果物は皮がついたままのものを選び、自分で皮をむいて食べましょう。カットフルーツなどは長時間放置されている可能性があるためできるだけ食べないようにしましょう。

●乳製品や卵製品は、衛生状態が悪かったり調理時間が経ったりしたものは食べないようにしましょう。

動物からの感染症を防ぎましょう

動物からうつる病気としては、狂犬病、エボラ出血熱、エキノコックス、鳥インフルエンザなどがあります。動物の体や毛に付着している「寄生虫の卵や病原体を含んだ排泄物」などに触れた手で食事をするなどで感染したり、排泄物に汚染された食品を食べてしまったり、また、汚染された排泄物が乾燥してほこりとなって吸い込んでしまうことが考えられます。排泄物に潜んでいる寄生虫が直接皮膚から侵入することもあります。旅行先では、動物にむやみに近づいたり触ったりしないようにし、万が一、動物に触れてしまったときは、せっけんでしっかりと洗い流すことを怠らないようにしましょう。

動物からの感染で最も注意しなければならないのが「狂犬病」です。狂犬病には治療方法がないため、発病するとほぼ100%死亡することから、別名「死のウイルス」ともいわれています。主に、イヌ、ネコ、サル、キツネ、アライグマ、コウモリなどがウイルスの感染源です。狂犬病が発生している地域で、動物に触れたりかまれたりひっかかれたりした場合は、水とせっけんで徹底的に洗い流し、消毒液などで消毒し、速やかに医療機関を受診し、狂犬病ワクチンを接種しましょう。

また、「エキノコックス」という寄生虫は、キツネやイヌなどの糞に虫卵が含まれており、この虫卵で汚染された食品や水をとることで感染します。虫卵は十二指腸でふ化し、幼虫が主に肝臓に寄生し、感染後約10年間は無症状で経過しますが、やがて肝硬変を起こします。

海外旅行から帰ってからの体調の変化に気をつけましょう

感染症の中には、潜伏期間があるものがあります。特に、発展途上国などの感染症の流行地域から帰国したあと、しばらくしてから下痢、発熱、皮膚の異常、せきなどの症状がみられる場合は、必ず医療機関を受診しましょう。少なくとも6ヵ月の間は旅行先に関連した感染症が発症する可能性がありますから、医療機関を受診する際は、医師に必ず海外旅行に出かけたことを伝えましょう。



トラベル (travel) とは、中期フランス語の「苦しんで旅する」という意味が語源とか(『新英和中辞典 第6版』[研究社]より)。現代のように便利な交通手段もなく、衛生状態も悪く、情報収集もままならなかった時代の旅には、多くの困難や苦労がつきものだったのに違いありません。

日本とは異なる文化や風習、習慣とじかに触れ合い、現地の人とのコミュニケーションにドキドキワクワクしたり、心が震えるような美しい地球の姿に出合ったり、その国の歴史的芸術作品などを生で堪能したり…。何ものにも代えがたい貴重な経験ができるのが海外旅行です。そんな海外旅行が、感染症やけがによるいらぬ苦しみによって台なしにならないよう、感染症についての知識を深め、悔ることなく準備万端整えて、さっそうと日本を飛び立ちたいものです。

<参考資料>

『お役立ち情報 ここに注意！海外旅行にあたって』(厚生労働省検疫所 海外旅行者のための感染症情報)

国立感染症研究所感染症疫学センターホームページ

『感染症の脅威から身を守ろう インフルエンザ・感染症を完全ガード』(制作/社会保険研究所) ほか

原稿・社会保険研究所©