

感染症予防 パスワード



枚方市
ひこぼしくん

枚方市保健所

もくじ

- 1 はじめに
- 2 海外渡航前に準備すること……………P 2
- 3 海外滞在中に気をつけること……………P 4
- 4 海外で注意しなければならない
主な感染症……………P 6
- 5 海外渡航から帰ったら……………P16
- トピックス～蚊が媒介する感染症にご注意～……P18

1 はじめに

海外では、日本と気候や衛生環境が異なるため、日本で発生していない感染症が流行している地域があり、注意が必要です。

感染症には、食べ物や水を介するもの、動物や昆虫を介するものなどがあります。

どのように感染するか正しく理解すれば、感染のリスクを下げることができます。また、万が一、感染症にかかった場合でも、速やかに医療機関に受診すれば、症状を早期に改善できるだけでなく、周囲の方への二次感染を防ぐことにもつながります。

この冊子では、海外で注意すべき感染症とその予防方法等についてご紹介します。

2

海外渡航前に準備すること

■ 渡航先の情報を確認しましょう。

渡航先の衛生状況、感染症の流行状況や注意事項などを事前に確認しておきましょう。

- FORTH（厚生労働省検疫所）ホームページ
国・地域別情報

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



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



■ 必要に応じて予防接種を受けましょう。

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ワクチン接種の相談をしておきましょう。

海外渡航する機会に、これまで受けた予防接種について確認しましょう。国内で予防接種が推奨される疾患で予防対策が不十分なものがあれば、予防接種を検討しましょう。

- FORTH（厚生労働省検疫所）ホームページ
海外渡航のためのワクチン

(<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>)



- FORTH（厚生労働省検疫所）ホームページ
予防接種実施機関の探し方

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



■ 体調を整えておきましょう。

感染症の予防のために、出発前に体調を整え、免疫力を高めておくことが大切です。

持病のある方は、旅行前に十分にゆとりをもってかかりつけ医を受診し、旅行日程や注意点についてご相談ください。

3

海外滞在中に気をつけること

■手をこまめに洗いましょう。

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、可能な限り石けんを使って、きれいな水でしっかりと手を洗いましょう。

きれいな水が使えない場合には、手洗い後にアルコールハンドジェルを使用することも考えましょう。（ハンドジェルのみの使用では不十分なこともあります。）

■水や食べ物に注意しましょう。

生水を飲まないようにし、氷も避けるようにしましょう。（生水から作られている可能性があります。）

完全に火の通った食べ物を食べるようにし、生肉や生乳、生野菜、カットフルーツは避けましょう。

■虫や動物に注意しましょう。

蚊に刺されたり、ダニにかまれないよう、虫除け対策を行いましょう。また、動物に咬まれないように、手をださないでください。（できるだけ動物には近づかないようにし、むやみに動物に触らないようにしましょう。動物に触った場合は、手洗いをしっかりと行いましょう。）

■水遊びする際には注意しましょう。

淡水の湖や河川は、寄生虫をはじめ様々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、破傷風などは、傷口から感染することがあるので、はだして歩くことはやめましょう。

■人を介した感染症に注意しましょう。

咳やくしゃみでうつる感染症が流行している時は、マスクを着用し、できるだけ人ごみに近寄らないようにしましょう。

性感染症にも注意しましょう。コンドームの使用は HIV やクラミジアなどの性感染症の予防にも役立ちます。

現地で体調を崩したら

日本大使館、旅行会社等の紹介を受けた病院で手当てを受けましょう。
また、旅行保険についても確認しておきましょう。



- ・ 外務省ホームページ
世界の医療事情
(<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>)



海外で注意しなければ ならない主な感染症

感染経路別一覧表

- ① 食べ物や水……………P 8～9
- ② 蚊……………P 10～11
- ③ 動物や河川など……………P 12～13
- ④ 人、事故・ケガ……………P 14～15

※渡航先の感染症の流行状況や注意事項などを事前に確認しておきましょう。

- ・ FORTH（厚生労働省検疫所）ホームページ
国・地域別情報
([http://www.forth.go.jp/
destinations/index.html](http://www.forth.go.jp/destinations/index.html))



- ・ 外務省海外安全ホームページ
(<http://www.anzen.mofa.go.jp/>)



memo

海外で注意しなければならない感染症

① 食べ物や水を通じて「口」から感染する

主な感染源	注意すべき病気	主な発生地域	予防方法		主な症状			潜伏期間
			注意事項	予防接種	発熱	下痢	その他	
食べ物 水	E型肝炎	世界各地	十分火の通った食べ物を食べる。 生肉は食べない。		●		倦怠感、黄疸 (体の皮膚や白目が黄色になる)	15～50 日間 (平均 6 週間)
	A型肝炎	世界各地 (特に水道設備が整っていない地域)	十分火の通った食べ物を食べる。 生水は飲まないようにする。 	●	●			2～7 週間 (平均 4 週間)
	細菌性赤痢				●	● ときに血便	激しい腹痛	1～5 日 (通常 1～3 日)
	腸チフス				● 持続する高熱	● 便秘になることも	倦怠感、 高熱なのに比較的脈が遅い	1～3 週間
	コレラ					● 大量の水様便	嘔吐 下痢による脱水	数時間～5 日
	ノロウイルス	世界各地	十分火の通った食べ物を食べる。 二次感染に注意する。		●	●	激しい嘔吐	24～48 時間
	消化管寄生虫症	世界各地	こまめな手洗い。 十分火の通った食べ物を食べる。		●	●		寄生虫の種類により異なる

※下痢がある場合、脱水予防のために
未開封の市販の飲料水で水分補給を行いましょう。



海外で注意しなければならない感染症

②蚊を介して感染する

主な 感染源	注意すべき 病気	主な 発生地域	予防方法		主な症状			潜伏期間
			注意事項	予防接種	発熱	下痢	その他	
蚊	マラリア	熱帯・亜熱帯地域 (アジア・アフリカ・中南米)	虫除けローションの使用、 長袖・長ズボンの着用、室内での蚊取り線香の使用 など ※ジカウイルス感染症は P 18 をご覧ください	抗マラリア薬 内服 要医療機関受診	● 高熱・ 周期的	●	悪寒、冷汗、 頭痛、筋肉痛、 意識障害	1～4 週間
	デング熱	熱帯・亜熱帯地域 (アジア、オセアニア、 アフリカ、中南米、中東)			● 高熱	●	目の奥の痛み、筋 肉・関節痛、発疹	2～14 日 (通常 3～7 日)
	チクングニア熱	熱帯・亜熱帯地域 (東南アジア、南アジア、 アフリカ、中南米)			● 高熱		頭痛、筋肉痛、倦怠 感、発疹、関節痛、 関節のはれ	3～12 日 (通常 3～7 日)
	ジカウイルス 感染症	アフリカ、東南アジア、 南アジア、カリブ海諸国、 アメリカ大陸、太平洋島諸国			● 軽度		発疹、結膜炎、 筋肉痛、関節痛、 倦怠感、頭痛	2～12 日 (通常 2～7 日)
	黄熱	アフリカ地域、アメリカ地域		●(注 1) 発生地域 では必須	● 高熱		頭痛、筋肉痛、 悪寒、嘔吐	3～6 日
	ウエスト ナイル熱	北アメリカ、ヨーロッパ南 部、アフリカ、中東、アジア			●		頭痛、筋肉痛、 倦怠感	2～14 日
	日本脳炎	アジア		● (注 2)	● 高熱		頭痛、嘔吐、 意識障害、けいれん、 異常行動	1～2 週間

※流行地域から帰国した後も、症状の有無に関わらず、
2 週間は蚊に刺されないよう注意しましょう。

(注 1) 予防接種証明書が必要な国もあり

(注 2) 子どもの時に接種していても渡航前に追加接種

海外で注意しなければならない感染症

③ 動物や河川などから感染する

主な 感染源	注意すべき 病気	主な 発生地域	予防方法		主な症状			潜伏期間
			注意事項	予防接種	発熱	下痢	その他	
動物	狂犬病	世界各地 (特にアジア、 アフリカ)	むやみに動物に手を出さない。 犬等からの咬傷後の ワクチン等による治療	●	●		治癒した受傷部の 痛み、知覚過敏、 恐水・恐風症状	1～3 ヶ月
	鳥インフル エンザ	アジア、アフリカ	農家、市場、動物園などの 鳥類との接触を避ける。 手洗い、うがいの励行。		● 高熱	●	呼吸器症状	1～10 日
	中東呼吸器 症候群(MERS)	中東	ヒトコブラクダとの接触を 避ける。未加熱の乳や肉の 摂取を避ける。		●	●	呼吸器症状	2～14 日
	エボラ出血熱	アフリカ中央部、 西アフリカ	流行地への渡航を控える。 患者・野生動物(特にコウモ リ)には直接触れない。		●	●	筋肉痛、頭痛、多臓器不全、 全身の出血傾向、嘔吐	2～21 日
	マールブルグ病	南アフリカ (サハラ以南)	洞窟には入らない。		●	●	筋肉痛、頭痛、 出血傾向、発疹	3～10 日
ダニ	クリミア・コンゴ 出血熱	北緯 50 度以南の アフリカ、バルカン半 島、中東、アジア	長袖・長ズボンを着用する。家畜 を含む動物との接触を避ける。 虫よけスプレーを使用する。		●		頭痛、筋肉痛・関節痛、 紫斑(出血)、意識障害	2～9 日
沼や湖 河川	レプトスピラ症	世界各地 (特に熱帯)	水中でクガをしないようウェット スーツ等を着用。皮膚にクガが		●		悪寒、頭痛、筋痛、 腹痛、結膜充血	3～14 日
	住血吸虫症	アジア、アフリカ、 中南米	ある時は水の中に入らない。 裸足で歩かない。		●	● (血性)	頭痛、筋肉痛、呼吸器症状、 肝臓・脾臓の腫れ	14～84 日
ノミ	ペスト	アジア、アフリカ、 アメリカ大陸	動物(ネズミ・犬・猫)の 体液や排泄物への接触を 避ける。肌の露出を避け 虫除けを使う。		●		腺ペスト：リンパ節炎、敗血症 肺ペスト：高熱、呼吸器症状	1～7 日

④ 人から感染する、事故やケガにより感染する

主な感染源	注意すべき病気	主な発生地域	予防方法		主な症状			潜伏期間
			注意事項	予防接種	発熱	下痢	その他	
人	麻しん(はしか)	世界各地 (特にアジア、アフリカ諸国、ヨーロッパ)	予防接種を受けたことがなく、麻しん・風しんにかかったことがない又は明らかではない場合には、予防接種の実施をお勧めします。	● MR ワクチン	●	● (乳幼児では多い)	咳、鼻水、結膜充血、発疹	10～12 日
	風しん			● MR ワクチン	●		発疹、リンパ節腫脹	2～3 週間
	ポリオ	パキスタン、アフガニスタン 含む中東、アフリカ等	手洗いの徹底	●	●	●	弛緩性麻痺	3～12 日
	侵襲性髄膜炎菌感染症	アフリカ中央部 (髄膜炎ベルト地帯)	咳やくしゃみの症状がある人との接触は避ける	●	●		頭痛、けいれん、悪寒、意識障害、首の硬直、点状出血斑	2～10 日
性行為	HIV/エイズ(※)	世界各地	・コンドームの着用など、より安全性な性行動をとる。 ・不衛生な環境での入れ墨、ピアスの穴あけや注射針の使い回しはしない。				初期は無症状で経過し、進行すると肺炎や悪性腫瘍等を合併	数か月～数年
	B 型肝炎			●			全身倦怠感、吐き気、黄疸、食欲不振	1～6 ヶ月
	A 型肝炎			●	●			2～7 ヶ月 (平均 4 週間)
	その他の性感染症(梅毒、クラミジア等)							病原体により異なる
事故ケガ	破傷風	世界各地	転倒やケガに注意する	●			口が開けにくい、飲みこみにくい、しゃべりにくい、全身けいれん、呼吸困難	3 日～3 週間

※ 枚方市保健所では無料・匿名で HIV 検査を実施しています。 HIV 検査と一緒に梅毒・クラミジアの検査も受けることができます。

5

海外渡航から帰ったら

■体調管理を行いましょう。

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2～3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ことがあります。帰国後は、体調に変化がないか健康観察を行いましょう。

■帰国時に症状がある場合

空港や港に設置されている検疫所では、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、又は動物に咬まれたり、蚊に刺されたなどの健康上の心配がある場合は、検疫官に相談しましょう。

帰国時に検疫所において健康監視の指示を受けた方は、検疫所に健康状態の報告や相談を行い、検疫所の指示に従って行動してください。

■帰国後に具合が悪くなった場合

具合が悪くなったら医療機関を受診しましょう。その際には渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での職歴や活動内容、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。



**このような症状がでたら
早急に受診しましょう。**

「病院にかかる前のチェックシート」を参考に医療機関を受診しましょう。

(<http://www.forth.go.jp/useful/attention/pdf/29.pdf>)

■発熱

麻疹、風しん、マラリアやデング熱の流行地域から帰国し発熱や発疹がみられる場合には、必ず海外渡航歴のある旨を伝え、受診方法を医療機関に直接電話で確認した上で受診しましょう。

■下痢

海外旅行に行った人の半数以上の方が旅行先で下痢になります。たいていの下痢は数日でおさまることが多いのですが、帰国してからも下痢症状が続く場合は、赤痢、腸チフス、寄生虫による感染症も考えられます。帰国後も下痢が長引く場合や、発熱、血便も見られる場合には、早急に医療機関を受診しましょう。

■皮膚の異常

皮膚の異常（発疹、かゆみ、痛み）と同時に発熱もみられる場合、全身の感染症を伴っていることが多いので、必ず海外渡航歴のある旨を伝え、受診方法を医療機関に直接電話で確認した上で受診しましょう。

その他不安な点は枚方市保健所までご相談ください。

トピックス

～蚊が媒介する感染症にご注意～

蚊が媒介する感染症の流行地域へ渡航する場合

■ 虫除け対策を行いましょう。

- ・可能な限り、長袖・長ズボンを着用しましょう。
- ・虫除け剤などを使用しましょう。（使用の際は、ラベルの指示に従ってください。）
- ・窓やドアなどから蚊が入らないよう注意しましょう。

■ 性行為による感染にも注意しましょう。

- ・ジカウイルス感染症は、性行為でも感染することがわかっています。
- ・ジカウイルス感染症が流行している地域では、症状の有無に関わらず、性交渉の際コンドームを使用するか、性交渉を控えましょう。



帰国後に気をつけたいこと

- ・症状の有無に関わらず、流行地域から帰国後 2 週間は蚊に刺されないよう注意しましょう。
- ・ジカウイルス感染症の流行地からの帰国の場合、少なくとも帰国後最低 6 か月間（パートナーが妊娠中は妊娠期間）、性交渉を控えるか、コンドームを使用しましょう。

家庭でできる蚊の発生源対策

少しの溜まり水で蚊が産卵し、蚊の幼虫（ボウフラ）の発生源になるため、溜まり水をなくしましょう。



屋外に放置された
子供のおもちゃ



植木鉢の皿



雨ざらしのじょうろ



屋外に放置された
空きビン・缶、ペットボトル



古タイヤに
溜まった水たまり

その他に
風通しの悪い
やぶ・草むら、
雨水ますや
排水ますにも
注意しましょう。

HIV 検査のご案内

保健所なら無料・匿名で検査を受けることができます

受付時間：毎週平日火曜日(年末年始・祝日除く)
10：00～11：30

受付場所：枚方市保健所

予約不要(直接枚方市保健所へ来所)

※HIV 検査と一緒に梅毒・クラミジアの検査も可能

枚方市保健所以外での検査場所

HIV 検査・相談 検索 で検索してください。

【問い合わせ先】

枚方市保健所

住所：〒573-0027

大阪府枚方市大垣内町 2 丁目 2 番 2 号

■ 感染症に関すること

保健予防課 感染症グループ

TEL：072-807-7625

FAX：072-845-0685

■ 蚊の発生源対策に関すること

保健衛生課 環境衛生グループ

TEL：072-807-7624

FAX：072-845-0685