

海外で注意すべき 感染症と予防

～安全で快適に旅行するために～

検疫所の妖精

クアランです。



目次

INDEX



海外へ渡航前の準備

飲食物からうつる感染症

旅行者下痢症 A型肝炎
予防方法

P4

蚊からうつる感染症

黄熱 デング熱 マラリア
チクングニア熱 ジカウイルス感染症
予防方法

P7

ダニからうつる感染症

クリミア・コンゴ出血熱 ダニ媒介性脳炎
重症熱性血小板減少症候群
予防方法

P11

ケガや事故などでかかる感染症

破傷風
予防方法

P14

動物からうつる感染症

狂犬病 鳥インフルエンザ 中東呼吸器症候群
予防方法

P15

性行為からうつる感染症

エムポックス 梅毒 HIV B型肝炎
予防方法

P18

海外へ渡航する前の準備

1 渡航先で流行している感染症や、予防方法について情報収集をしましょう。

FORTH/厚生労働省検疫所ウェブサイト

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



外務省ウェブサイト(世界の医療事情)

<https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>



国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/>



2 予防接種を検討しましょう。

- ・ 渡航先や入学先の学校によってはワクチン接種が必要な場合があります。
 - ・ 渡航先で流行している感染症に有効なワクチンがある場合は、予防接種を検討しましょう。
 - ・ オリンピックなどの多くの地域から人が集まるイベントに参加する場合は、渡航先で流行している感染症以外にも予防対策が必要な場合があります。
- 以下の表にお示したものの以外にも有効なワクチンもありますので、
トラベルクリニックで**必要なワクチン接種**について相談をしましょう。



予防接種	対象
黄熱	感染リスクのある地域に渡航する方。 入国に際して証明書の提示を求める国へ渡航する方。
A型肝炎	衛生状態が良くない流行地域に渡航する方。
B型肝炎	血液や体液に接触する(性行為・医療機関受診など含む)可能性のある方。
破傷風	渡航先の仕事や辺境地への旅行などでけがをする可能性がある方。
狂犬病	イヌやキツネ、コウモリなどの哺乳動物が多い地域へ渡航する方。 医療アクセスが良くない地域へ行く方。
ポリオ	流行地域に渡航する方。
日本脳炎	特に東南アジアで豚を飼っている農村部などの流行地域に長期滞在する方。
麻しん・風しん	ワクチンを2回打っていないなど十分な免疫を持っていない方。
インフルエンザ	流行時期または流行地域に渡航する方。
髄膜炎菌	流行地域に渡航する方。メッカ巡礼や欧米諸国の大学生活・寮生活をする方。

海外へ渡航する前の準備

3 海外旅行保険の加入を検討しましょう。

- ・ 一般的に海外での医療費は日本と比べると非常に高額です。
クレジットカードの付帯保険では補償が不十分な場合が多いため、補償内容を十分に確認・ご検討の上、旅行保険への加入を検討しましょう。

4 慢性の病気がある方はかかりつけ医に相談しましょう。

- ・ 慢性の病気のコントロールをしながら旅行する必要がある方が多くなっています。病気に応じた細かい準備が必要である可能性があり、早めにかかりつけ医に相談しましょう。
- ・ 海外入国の際の内服薬持ち込みには、医師の証明書(英文など)が必要な場合があるため、かかりつけ医に記載してもらいましょう。



飲食物からうつる感染症（食中毒など）



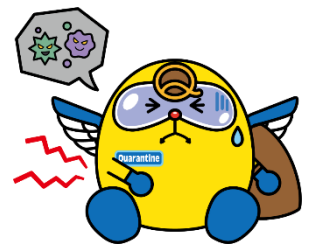
飲食物や水に注意しましょう



汚染された食べ物や水、生肉や調理が不十分な肉・卵・乳製品、生の魚介類、生野菜などを食べることで感染します。一般的な食中毒に加え、赤痢、コレラ、腸チフス、A型肝炎、E型肝炎などがあります。しっかり加熱された物を食べる事や、予防接種を受けることで防げるものもあります。

主な症状

下痢、腹痛、嘔吐、血便、発熱などがみられます。



主な治療

脱水を防ぐための経口補水液の飲用に加えて、重症度や原因微生物に応じて抗微生物薬の投与を行います。

旅行者下痢症

海外に滞在中、あるいは帰国後1～2週間以内に発症する下痢の総称です。

流行地域

世界中

特徴

細菌（コレラ菌、赤痢菌等）やウイルス（ノロウイルス等）による感染症、汚染された食材、加熱調理不十分な料理を摂取した場合、旅行による疲労やストレスなど様々な原因があります。

便に血液が混じっている、あるいは高熱を伴う場合は**早期に医療機関を受診してください。**

飲食物からうつる感染症

A型肝炎

流行地域

上下水道の整備の悪い国を含めアジア、アフリカ、中南米

特徴

A型肝炎ウイルスによる感染症で、汚染された水や魚介類の摂取のほか、性行為でも感染します。潜伏期間は2～6週間と長期で、主な症状に加え皮膚が黄色くなったり、尿の色が濃くなることがあります。まれに重症化することもあります。多くは1～2ヶ月経過の後に回復します。

予防方法として、ワクチン接種があります。

2～4週間の間隔で2回接種します。24週間後に3回目の接種をすると、免疫が強化され、5年間は有効とされています。



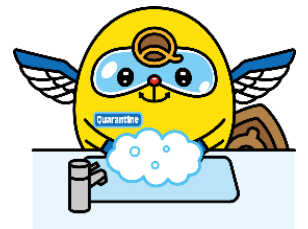
経口補水液(ORS)が適しています。
手に入らない場合の代用方法



予防方法

1 手洗いをこまめにしましょう

- 病原体は、土や水の中、動物や人の体、また動物やヒトの尿や便の中などあらゆるところにいて、それが食べ物や手について、口に入ります。
- 手洗いはこまめに行い、食事の前には必ず石けんと流水で手を洗いましょう。
- きれいな水が使えない場合には、手洗い後、手指消毒用のアルコール剤を使用すると良いでしょう(ノロウイルス等、一部の感染症にはアルコール剤の使用だけでは不十分なことがあります)



2 生の野菜やカットフルーツは避けましょう

- 野菜類は生水を用いて処理されている可能性があります。
 - 野菜に付いた寄生虫の卵や幼虫を食べて寄生虫に感染することもあります。
- 野菜やフルーツなどは、自分で皮をむいて食べるもの以外は避けましょう。

3 生水を飲まないようにしましょう

- 栓がしっかりされたボトル入りの水が最も安全です。
- 水道水は、最低1分間しっかりと沸騰させます。水を沸騰させるための器具がない場合は、飲料水消毒用薬剤を購入して使用すると良いでしょう(各国で入手可能です)。

4 氷を避けるようにしましょう

- 氷は生水から作られている可能性があります。
- 氷が必要な場合には、ボトル入りの水を使って自分で作るようにしましょう。

5 完全に火の通った食べ物を食べてください

- 基本的に、料理は完全に火が通っているものを、温かいうちに食べましょう。
- 生の魚介類や生の部分が残る肉は避けてください。
- 調理が不十分な卵や乳製品にも注意が必要です。
- マーケットや屋台では、調理済みの料理が生のお食べ物に接して置かれていないか、何時間も室温に置いていないか確認しましょう。

蚊からうつる感染症



蚊に注意しましょう

ウイルスや原虫を持った蚊に刺されることで感染します。

主な症状

発熱、頭痛、目の奥の痛み、関節痛、嘔吐などがみられます。

主な治療

症状に応じた治療と共に、原因によっては特異的な治療を行います。
症状出現時は**早期に医療機関を受診してください。**



黄熱

流行地域

アフリカ、中南米

特徴

虫刺され対策と共に、ワクチン接種による予防が最も重要です。

黄熱の予防接種証明書(イエローカード)を携帯していないと入国できない国や、複数の国を渡航する場合提示も求められる国があります。

予防接種証明書は、接種10日後から生涯有効となります。紛失しないよう、大切に保管してください。日程に余裕をもった接種をお願いします。

ワクチン接種は予約制です。検疫所や指定された機関でのみ実施されます。



接種可能機関一覧→

蚊からうつる感染症

デング熱

流行地域

熱帯、亜熱帯地域(アジア・オセアニア・アフリカ・中東)

特徴

デング熱を媒介する蚊(ヒトスジシマカ・ネッタイシマカ)は、主に日中に活動します。都市部やリゾート地でも流行がみられます。

感染者が近年増加しています。一度感染した方が再度感染すると、より重症化する恐れがあります。

重症化すると血が止まりにくくなる、デング出血熱やデングショック症候群を発症することがあります。早期に適切な治療が行われなければ死に至ることがあります。症状出現時は**早期に医療機関を受診してください**。



マラリア

流行地域

熱帯、亜熱帯地域(アジア・アフリカ・中南米)

特徴

症状に応じた治療と共に、抗マラリア薬を投与します。

予防対策は虫刺され対策と共に、**マラリア予防薬**があります。これは流行地に入る前から飲み始める必要があります。処方には、医師の診察が必要です。

一部のマラリアは治療開始が遅れると致死的になりうるため、マラリア流行地域から帰国後に発熱や寒気などの症状を認めた際は**早期に医療機関を受診してください**。



蚊からうつる感染症

チクングニア熱

流行地域

中南米、アフリカ、アジアなどの熱帯・亜熱帯地域

特徴

主な症状の中でも、特に関節症状が強く現れ慢性化することがあります。

ジカウイルス感染症

流行地域

中南米、大洋州、東南アジア、アフリカ

特徴

妊娠している女性が感染すると小頭症などの胎児の神経系に障害を引き起こすことがあります。感染者との性交渉によっても感染することが確認されています。

感染しても8割の人が無症状と言われています。症状の有無に関わらず渡航中や少なくとも帰国後6か月（パートナーが妊娠中の場合は妊娠期間中）はコンドームを使用するか、性交渉を控えるなど、安全を期す必要があります。



予防方法

1 服装に注意しましょう

- ・ 長袖・長ズボン・ブーツ・帽子を身につけ、肌の露出を減らしましょう。



2 宿泊施設をチェックしましょう

- ・ 網戸がある、エアコンが備わっている、蚊の駆除を行っている宿泊施設を利用しましょう。

3 蚊帳を用意しましょう

- ・ 宿泊施設の網戸が不十分、エアコンがない場合は蚊よけとして最も有効です。

4 虫除け剤を使用しましょう

- ・ ディート(DEET)やイカリジンなどの有効成分が含まれる虫除け剤を使用しましょう。

注意

虫除け剤は、濃度により有効持続時間が変わります。また、虫除け剤によっては**小児が使用できない**場合もありますので、必ず添付されている説明書の注意書きに沿って使用しましょう。



**ディート成分入
イカリジン成分入**

ポイント



日焼け止めを使用する場合、
日焼け止めに先に塗り、乾燥した後(20～30分程度)に虫除け剤を使用しましょう。

ダニからうつる感染症



ダニに注意しましょう



ウイルスを保有したダニに噛まれることや、ウイルスを保有した哺乳動物の血液に触れることでも感染します。

主な症状

発熱、筋肉痛、頭痛、倦怠感などがみられます。

主な治療

症状に応じた治療を行います。

症状出現時は**早期に医療機関を受診してください。**



クリミア・コンゴ出血熱

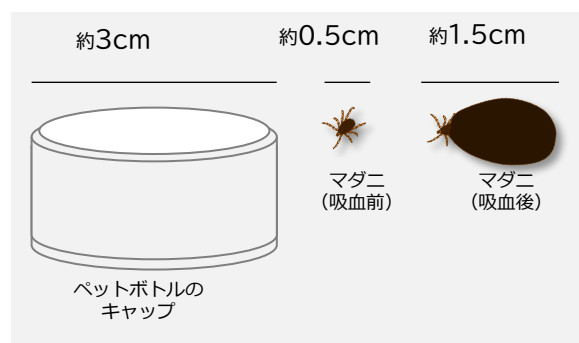
流行地域

アフリカ大陸から東欧、中近東から中央アジア・中国西部

特徴

感染しているダニに噛まれてから通常1～3日で主な症状の他に、血便、血尿、鼻血などの出血症状がみられます。ダニとの接触に加えて、牛・ヒツジ・ヤギなどの哺乳動物との接触で感染することがあります。

症状が出現後9～10日で症状は改善しますが、約30%は症状出現後2週間程度で死亡します。



ダニからうつる感染症

ダニ媒介性脳炎

流行地域

中東を中心にヨーロッパ諸国（草原や森林地帯）



特徴

ダニとの接触の他にも、感染したヤギやヒツジの殺菌されていない乳製品の摂取により感染することもあります。予防ワクチンがありますが、日本では承認されていません。輸入ワクチンを接種してくれる医療機関があります。

症状が悪化すると、脳に障害が出るようになり、呼吸ができなくなることがあります。ウイルスの型によりばらつきがありますが、死亡率は数%～20%以上、後遺症は10～40%に見られると報告されています。

重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

流行地域

日本、中国、韓国、台湾、ベトナム（アジアに広い地域で流行している可能性）

特徴

6日～2週間の潜伏期を経て、主な症状の他に消化器症状（食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛）が多くの症例で見られます。

その他、意識障害や失語などの神経症状、皮下出血や下血などの出血症状などを起こします。致死率は10～30%程度です。

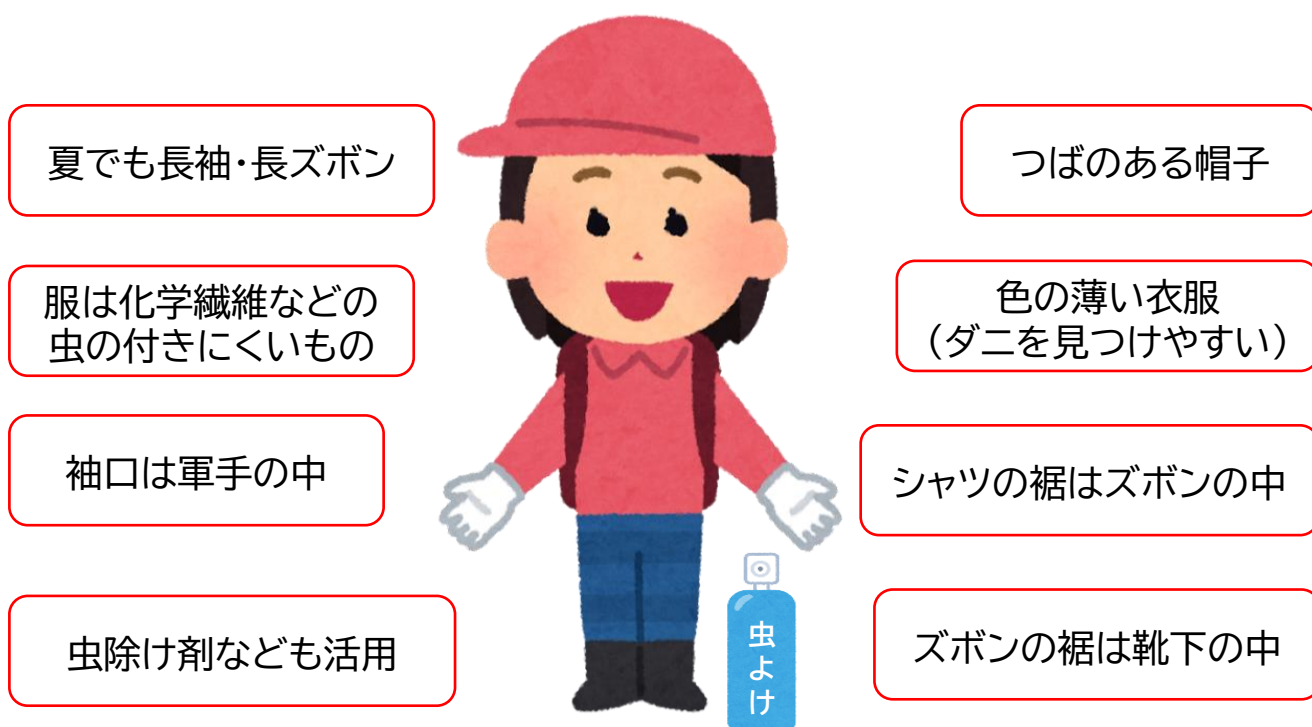
予防方法

1 森林や草原に行くときは肌の露出を少なくしましょう

- ・ 長袖、長ズボン、ブーツ、帽子を身につけ、肌の露出を減らしましょう。
特にダニが付着しやすい頭皮、乳房下部、ウエスト、脇の下などは衣服の袖や裾からダニが入り込んで噛まれることもあるので、注意しましょう。

2 ダニは家畜やペットの体にも寄生します。流行地域では、動物に触らないようにしましょう

3 ディートやイカリジンなどの有効成分が含まれた虫除け剤を使用しましょう



4 ダニに刺されたときの対処方法

- ・ 直接手でダニを取ったり、つぶしたりしないようにしましょう。
- ・ 無理に取った場合、ダニの口(口器)が皮膚に残る可能性があります。皮膚科などの医療機関で除去してもらいましょう。
- ・ やむをえず自分で取る際にはダニ取り用のリムーバーなどを用いて、口器が残らないように除去し、除去後**早期に医療機関を受診してください。**

ケガや事故などでかかる感染症

破傷風

流行地域

世界中



特徴

土の中に存在し、日本でも毎年患者が発生しています。ケガをしたときに、傷口から破傷風菌が体の中に入ることによって感染します。治療が遅れると死亡することがあります。

症状

感染して3日～3週間後、口を開けにくい、首筋が張る、体が痛いなどの症状があらわれます。その後、体のしびれや痛みが体全体に広がり、けいれんや呼吸困難が現れたのち、死に至ります。

治療

傷口の処置、抗菌薬、抗血清(免疫グロブリン)等の投与を行います。

けがや事故などでかかる感染症

予防方法

1 破傷風の予防接種をしましょう

- ・ 正しい方法で接種を行うと、免疫が10年間持続します。
- ・ 定期予防接種が開始された1968年(昭和43年)以前に出生している方は、予防接種を受けていない可能性があります。※ 破傷風は単体のワクチンもあります。
- ・ 前回の接種から10年過ぎている場合、追加接種をおすすめします。

2 ケガをした場合は医療機関で適切な傷口の処置を受けましょう

動物からうつる感染症



動物に注意しましょう



ウイルスを持った哺乳動物に噛まれたり、鳥やヒトコブラクダと濃厚に接触したりすることで感染します。

狂犬病

流行地域

世界中の大部分（特にアジア、アフリカ、中南米）



特徴

発症すると効果的な治療法はなく、ほぼ100%死亡します。
犬だけではなく、ネコ、コウモリ、アライグマなど、ほとんど全ての哺乳動物から感染する可能性があります。

症状

発熱、頭痛、全身倦怠感や嘔吐などを起こします。発症まで数ヶ月の期間を要することがあります。

治療

哺乳動物に咬まれたり、粘膜を舐められたりした場合は、傷口を石けんと流水で15分以上よく洗い、消毒液で消毒して**早期に医療機関を受診してください。**

傷口が深い場合などは、破傷風の感染にも注意が必要です。

渡航前にトラベルクリニック等で、曝露前ワクチンの予防接種を受けることで、曝露後予防ワクチンの効果をより高めることができます。

高リスク国へ渡航される方や万が一の受傷後、速やかな医療機関受診が困難な方は渡航前に曝露前ワクチンの接種を検討しましょう。

動物からうつる感染症

鳥インフルエンザ(H5N1、H7N9)

流行地域

H5N1:世界各地(米国、東南アジアを中心に)

H7N9:世界各地(中国を中心に)

特徴

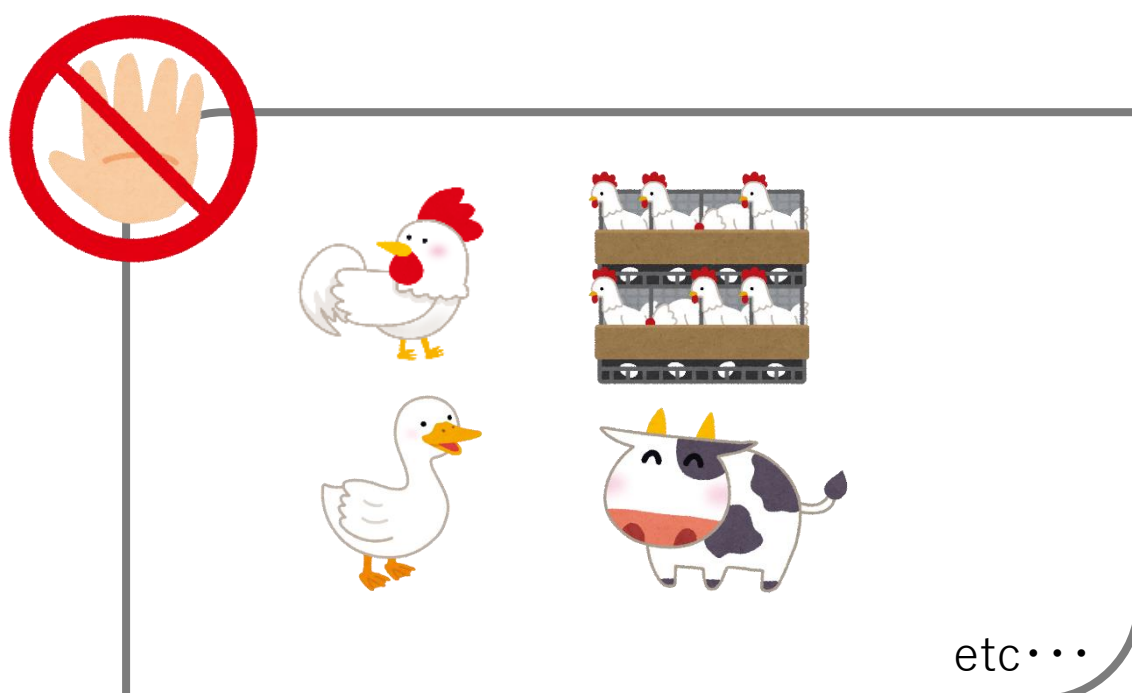
鳥類を中心に世界中で流行しており、鳥類のみでなく牛などの家畜からヒトへの感染も報告されています。ヒトからヒトへの感染例は稀です。死亡率は50%程度と季節性インフルエンザと比較して高いです。

症状

発熱と咳や痰など急性呼吸器症状がみられ、季節性インフルエンザと似ています。

治療

抗インフルエンザ薬の投与を行います。



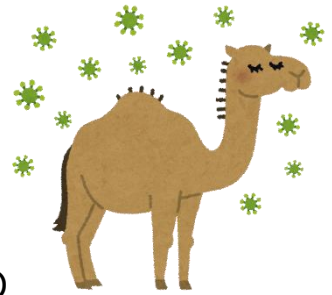
中東呼吸器症候群(MERS)

流行地域

中東地域

特徴

ヒトコブラクダとの濃厚な接触(鼻や口との接触、未殺菌のミルクの摂取、加熱不十分な肉の摂取)により感染します。ヒトからヒトへの感染は、感染対策(マスク、手袋着用)をせず、感染が疑われる人に接触する場合に起こります。



症状

初期には症状が出現しない場合もありますが、2～14日の潜伏期間を経て、重い呼吸器症状(発熱、咳、息切れや呼吸困難など)を引き起こします。

治療

特異的なものは存在せず、対症療法を行います。

動物からうつる感染症

予防方法

1 動物との不要な接触は避けましょう

- ・ 特に流行地域での、哺乳類・鳥・ヒトコブラクダにはむやみに近づかないようにしましょう。

2 非加熱ミルクや加熱不十分なラクダ肉の摂取を避けましょう

- ・ 肉類は完全に火が通っているものを食べましょう。
- ・ 未殺菌のラクダのミルク、乳製品(チョコレートやアイスクリーム等)は避けましょう。

3 手洗いをこまめにしましょう

- ・ 病原体は、土や水の中、動物やヒトの体、また動物やヒトの尿や便の中などあらゆるところにいて、それが食べ物や手について、口に入ります。

4 感染が疑われる人のお世話をする場合は、マスクと手袋を着用し、対応後は手洗いや消毒をしましょう

性行為からうつる感染症

エムポックス

特徴

世界中で流行しており、以前はサル痘と呼ばれていました。感染動物やヒトからの飛沫や接触により感染し、近年は性的接触での感染事例が多く報告されています。

症状

潜伏期間は6～13日、その後、発熱や発疹、リンパ節の腫れがみられ、多くの場合、2～4週間で自然に治りますが、かさぶたにも感染性があります。

治療

特異的なものは存在せず、対症療法を行います。

梅毒

特徴

近年日本含め世界中で感染者が急増しています。

症状

感染初期には性器の潰瘍などが出現します。潜伏期間は10～90日、痛みを伴わないことも多く、数週間で軽快します。しかし、未治療のまま放置すると、数ヶ月から数十年の期間で進行し、心臓、眼、脳に障害が現れ、認知機能の低下から日常生活が困難となる場合もあります。

治療

抗菌薬の内服や点滴による治療を行います。

性行為からうつる感染症

HIV感染症

特徴

HIVウイルスによる感染症で、性行為による体液を介しての感染や、母子感染、注射器の共用など血液を介して感染がおこります。潜伏期間は2～4週間で、感染に気づかないことが多いです。未治療のまま長期間経過すると、免疫力が低下し細菌やウイルスに感染し易くなりAIDSを発症します。HIVは、感染してから抗体が検出されるまでに4～8週間程かかりますので、検査に行く時は医療機関に問い合わせましょう。

症状

感染初期は、発熱、のどの痛みや倦怠感などがみられます。

治療

ウイルスの増殖を抑える薬を一生涯内服します。

B型肝炎

特徴

B型肝炎ウイルスによる感染症で、輸血や注射針の使い回しなどによる経皮感染と、性交渉・分娩時の経粘膜感染があります。

リスク国での長期滞在や医療行為を受ける可能性がある方は渡航前のワクチン接種を検討しましょう。

症状

潜伏期間は30～180日、初期症状は、倦怠感・疲労感・食欲低下が1週間続いた後、典型的症状として嘔気嘔吐・腹痛・黄疸が出現します。

85～90%は数年のうちに自然に治まり、10～15%の人については治療が必要となる慢性肝炎を発症します。

治療

肝庇護療法、抗ウイルス療法、免疫療法などを行います。

予防方法

1 不特定のヒトとの性交渉は避けましょう

- ・ 不特定多数との性行為の場合は感染の可能性があるため、お互いに検査を受け感染していないことを確認しあったパートナーとの性行為が安全です。断る勇気を持ちましょう。

2 コンドームを必ず装着しましょう

- ・ 確実な方法ですが感染を100%防ぐことはできません。予防するために、正しいコンドームの使用方法を知ることが大切です。

※ 経口避妊薬には感染症を防ぐ効果はありません。

3 正しい知識を得ましょう

- ・ 性器同士の接触のみでなく、口や肛門等との性的接触においても感染するリスクがあります。性的接触がある際は感染予防のために正しくコンドームを装着しましょう。

4 早めに医療機関を受診しましょう

- ・ 体調の異常を感じたり、不安な性行為をしたあとは怖がらずに、**早期に医療機関を受診してください。**
- ・ HIV、B型肝炎は曝露後でも予防が可能です。感染の可能性がある者と性的接触があったとわかった場合は、**早期に医療機関を受診をしてください。**

5 その他

- ・ 不衛生な場所や屋外での性行為はやめましょう。正常な判断ができないため、酒に酔っているときなどの性行為はやめましょう。
- ・ 不衛生な場所でのピアス・入れ墨などは避けましょう。
- ・ ワクチン接種を検討しましょう。(B型肝炎)

HIV・性感染症の検査に関する情報
エイズ予防情報ネット API-NET→



東京検疫所

〒135-0064

東京都江東区青海2-7-11 東京港湾合同庁舎 8F

電話 03-3599-1515 FAX 03-5530-2152



東京検疫所ホームページ

羽田空港検疫所支所

〒144-0041

東京都大田区羽田空港2-6-5 国際線ターミナル内

電話 03-6847-9312 FAX 03-6847-9315

千葉検疫所支所

〒260-0024

千葉県千葉市中央区中央港1-12-2 千葉港湾合同庁舎 1F

電話 043-241-6096 FAX 043-241-7281

川崎検疫所支所

〒210-0869

神奈川県川崎市川崎区東扇島6-10

かわさきファズ物流センター管理棟2階

電話 044-277-1856 FAX 044-288-2499

鹿島出張所

〒314-0103

茨城県神栖市東深芝9 鹿島港湾合同庁舎内

電話 0299-92-2603 FAX 0299-92-7864

お気をつけて
行ってらっしゃいませ！



クアラン^{とくちょう}の特徴^みを見てみよう

ゴーグル

かんせんしょう いはん ゆにゆうしょくひん
感染症や違反の輸入食品など
はっけん
を発見するよ。

Qのマーク

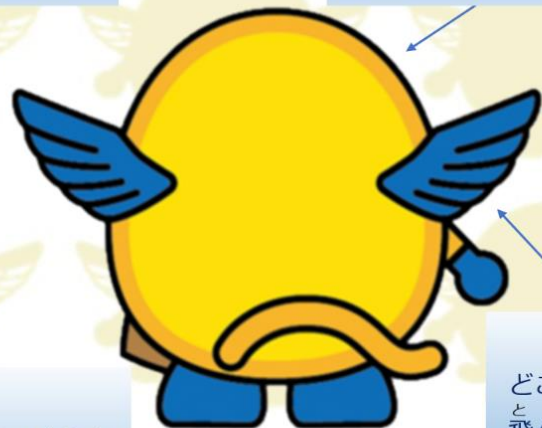
けんえき
Quarantine (検疫) のQは、
クアランのシンボルだよ。

せなかぜんたい ^み
背中全体を見てみて！
^み
Qに見えるでしょう？



盾

たて
いろんなものからみんなを
まも
ひつよう どうぐ
守るために必要な道具だよ。



羽

はね
どこへでもすぐに
と
飛んで行けるよ。

帰国の際体調を崩された方、
または不安がある方は、
入国審査前の検疫所(健康相談室)へ
ご相談ください。

