

## リフトバレー熱

南アフリカ共和国のいくつかの地域で、リフトバレー熱が発生しています。特に農場や動物保護区へ行くような場合、この病気に感染しないように、動物との接触を避け、生の牛乳やその他生の畜産製品を食べないようにし、また、蚊やその他の昆虫にさされないようにしてください。

## 旅行者にみられる下痢

下痢は旅行者に最も起こりやすい健康問題です。病原体で汚染された食品や飲み物をとることで起こる可能性があり、症状として、吐き気や嘔吐、腹痛、発熱などがみられます。感染を避けるためには食べ物や飲み物に注意しないといけません。下痢になってしまったら、特に**子どもの場合に重要です**が、脱水にならないように注意してください。十分に水分をとりましょう。水分としてはORS(経口補水液)\*4が最適です。これは南アフリカの薬局でも売っています。もし、下痢が頻回で全く水のようにであったり、血液を含んでいたり、3日以上続くような場合には速やかに医療機関を受診してください。

(\*4 水に基本成分として食塩と糖を加え、水だけの場合より吸収をよくしたものです。簡単には茶さじ6杯の砂糖とすりきり1杯の塩を1リットルの水に溶かします(涙のような味がします)。日本で市販のものでは、OS-1<sup>®</sup>(大塚製薬)があります。南アフリカ共和国で売られているものとしては、

・Sorol<sup>®</sup>や“Rehydrat<sup>®</sup>”といったものがそれに相当します。

## 性感染症

異性間、同性間でのいかなる形態(肛門、膣、口)であれ、性交渉をすれば性感染症に感染する可能性があります。これらの疾患の程度はさまざまで、不快感のみのこともあれば、放置すれば死に至るものもあります。性感染症は健康そうに見えるあなたのセックスパートナーからうつることもあります。特にHIV/AIDSの南アフリカ共和国での感染率はとても高率です。性感染症に感染しないために、必ず以下の注意を守ってください。

・男性も女性もコンドームを適切に使いましょう。

・薬物の静脈注射をしてはいけません。また、**どんな種類の針も**使いまわしをしてはいけません(輸血用や入れずみ用も)。

・糖尿病の場合のように、医学的に注射が必要な場合には、ご自分でシリンジを持ってきてください。シリンジや針は南アフリカの薬局でもお買い求めできます。

## 狂犬病

狂犬病は犬やコウモリなどの狂犬病に感染した哺乳動物によって感染します。感染してもすぐに予防接種を受ければ防げますが、処置が遅れ症状がでてしまうと死にいたりします。哺乳動物(特に犬)に咬まれた場合や傷口をなめられた場合には、**大至急**、もよりの医療機関を受診し、予防接種を受けてください。

リスクを避けるために、野生や路上の動物と接触しないようにして下さい。のら犬には特に注意しましょう。

## 自分の健康、そして安全に配慮して計画を立ててください

南アフリカでの健康上、治安上のリスクを知ることは大切です。また、病気やけがをしないためにも旅行前、旅行期間を通じて十分に注意してください。

WHO 大規模集会に関する国際諮問委員会

[www.who.int/csr/mass\\_gatherings/en](http://www.who.int/csr/mass_gatherings/en)

## 役に立つリンク

南アフリカ保健省

[www.doh.gov.za/](http://www.doh.gov.za/)

南アフリカ国立伝染病研究所

[www.nicd.ac.za/fifa2010/2010\\_FIFA\\_WC\\_Travel\\_Advisory\\_20100519.pdf](http://www.nicd.ac.za/fifa2010/2010_FIFA_WC_Travel_Advisory_20100519.pdf)

WHO(国際保健機関) 海外旅行と健康

[www.who.int/ith](http://www.who.int/ith)

WHO(国際保健機関) アフリカ地域事務局

[www.afro.who.int](http://www.afro.who.int)



World Health Organization



health

Department of Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA



厚生労働省検疫所  
検疫情報管理室



南アフリカ共和国を訪問するみなさんへ  
2010年FIFAワールドカップ



2010年FIFAワールドカップ開催期間中にあなたが南アフリカ共和国に滞在するにあたり、南アフリカ共和国政府は、快適かつ健康に、また安全に過ごせるように日夜努力してまいりました。

しかし、自分の健康を守る責任は、最終的にはあなた自身にあることをお忘れなく。



World Health Organization



health

Department of Health  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

# 出発するにあたって

出発する4-6週間前に一度、医療機関を受診して下さい。かかりつけ医があなたの旅行日程とこれまでの病気、それまでに受けた予防接種を確認した上で、安全に旅行するために必要な予防接種や薬、情報などを提供してくれるでしょう。

## 予防接種について

出発前に海外旅行に必須な予防接種を適切に受けているか確認しましょう。これには**ジフテリア、破傷風、百日咳、ポリオ、麻しん(はしか)及びおたふくかぜ**などがあります。特に麻しん(南アフリカ共和国で最近、集団発生がありました)とポリオ(南アフリカ共和国では根絶されており、ポリオウイルスを持ち込むではいけません。)には細心の注意が必要です。もし、あなたが最近ポリオの発生があった国から来る場合には、予防接種は不可欠です(最近のポリオ発生国は下を参照)。  
www.polioeradication.org/casecount.asp

他にも必要な予防接種があれば担当医が教えてくれるでしょう。その他、必要な予防接種はあなたが南アフリカ共和国のどの地域で何をするかにより変わってきます。想定されるものとしては**A型肝炎、B型肝炎、チフス\***1に対する予防接種があります。

(\*1 日本ではチフスワクチンは未承認です。ただし、旅行者を対象としてトラベルクリニックなどで扱っている場合があります。)

## 黄熱病について

あなたが黄熱病のリスクがある地域を経由して入国する場合、黄熱病予防を受けたという証明書が必要になります。この証明書には、予防接種を入国の10日以上前に受け、かつ、予防接種を受けたのが南アフリカ共和国入国の10年以内であることが示されている必要があります。担当医に黄熱病のリスクがある地域がどこか確認してください。もしもあなたが**黄熱病のリスクがある地域から入国するのに証明書を携帯していない場合、南アフリカ共和国への入国を拒否されてしまいます**。また、例えば時間であってもトランジットのために黄熱病流行地に滞在した場合でもこの証明書が必要となりますから注意してください。

## インフルエンザ

### (季節性および新型インフルエンザ)

ワールドカップの期間、南アフリカは冬季になります。つまり、インフルエンザにかかる危険が高いということです。インフルエンザを防ぐには予防接種が最も有効です。南アフリカのワールドカップに行く場合、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ(H1N1)の予防接種を受けた方がよいでしょう。ほとんどの国では現在通常のインフルエンザワクチンに新型インフルエンザワクチンを含んでいるようですが、念のために担当医に確認してください。

インフルエンザが重症になるリスクの高い方でしたら、インフルエンザ予防接種を受けることはとても大切になります。妊娠中

の方や高齢者の方、免疫低下のある方は特にインフルエンザ予防接種を受けた方がよいでしょう。

## 天候や虫さされについて

日よけ、サングラス及び帽子を日焼け対策に持っていきましょう。虫さされ対策も必要です。蚊によってマalariaやリフトバレー熱などがうつる可能性があります。(詳しくはマalariaの項目を参照してください)。また、南アフリカ共和国は冬になりますので、地域によっては氷点下になるほど気温が下がることもあります。夕方の試合を観戦するときには防水服、防寒具を携帯してください。

## その他注意が必要なこと

パスポートはコピーしておいてください。また、治療が必要になるかもしれない病気があれば健康診断書のコピーもあった方がよいでしょう。旅行中も服薬が必要な方の場合、旅行用のバックを用意し、肌身離さず携帯しましょう。また、加入している旅行医療保険が南アフリカ共和国で治療を受ける際に有効かどうか\*2、確認が必要です。有効でない場合には、対応する保険に加入して下さい。また、急な病気のため緊急帰国しないといけないなくなった時、移送費を保証しているものが望ましいでしょう。多くの旅行保険ではこうした状況を保証していますが、確認が必要です。

(\*2 とくにクレジットカード付帯のものには注意してください。)

## 南アフリカ共和国到着後

### 治安や安全について

窃盗や暴力行為を含む犯罪が南アフリカではあります。警戒する習慣をつけましょう。空港に着いたら油断せず、周囲を警戒してください。移動は宿泊予定のホテルスタッフまたは旅行会社の人にのみ頼むようにしましょう。それが無理ならば、正式な空港タクシーまたはシャトルバスに乗るようにしてください。自分で運転するときは周囲を警戒してください。自分の前後の人やものに注意が必要です。バックミラーを頻回に確認してください。尾行されていると感じたら警察署か人が多い場所に向かってください。

路上では周囲に気を配り、人気のない所や暗いところは避けましょう。知らない人に連れられて目的外の場所へ行つてはいけません。

ワールドカップの期間、警察官が大通りに配置される予定です。彼らが助けてくれるはずですので、躊躇わずに助言を求めましょう。緊急時通報番号を覚えておいてください:

**警察は10111、救急車は10177です。**

**携帯電話からは112となります。**

## 食べ物と水の安全性について

重い病気を含め、多くの感染症が食べ物や水を通して感染します。＜旅行者のための安全な食事ガイド(A Guide to Safe Food for Travellers)＞が南アフリカ共和国の空港でもらえます。一般的には完全に火がとおり、熱い状態で提供されたものを食べるようにしてください。食べ物をさわる前には必ず手を洗い、料理していないものをさわらないようにしましょう。ただし、傷がないフルーツや野菜を自分で皮を剥いて食べる場合は大丈夫です。数時間、室温に放置されたもの(例えばフタがされていないピュッフェの料理や、通りや浜辺の屋台の料理)を食べるのは止めましょう。

南アフリカの都市部では水道水は安全とされていますが、確認できない場合にはボトル入りの水を飲みましょう。水泳をする時は安全であることを必ず確認しましょう。場所によっては皮膚から感染する**寄生虫に汚染されているところ**もあります。はっきり分からないときは、知っている人にきちんと確認しましょう。

## 交通について

南アフリカでは車両は**左側通行**です(慣れていない場合は特に注意してください)。慣れない道や、街灯のない道を運転するのは止めましょう。日本にいたるときと同様、飲酒運転禁止、スピード違反禁止、**常時シートベルト着用**などの規則は守ってください。

## 特殊な病気の予防について

### マalaria

南アフリカのいくつかの地域でマalariaが発生しています。また、昆虫やダニでうつるほかの病気もあります。出発前にかかりつけ医にマalariaの予防対策が必要か相談しましょう。もし必要であれば、どのような対策があなたにとって一番よいか聞きましょう。マalariaは蚊によって感染しますので、どんなときも蚊にさされないように気をつけてください。発熱が主症状です。放置すると命にかかりますので、マalaria流行地に滞在した後に発熱した場合には、必ず医療機関におかかりください。蚊やダニにさされないようにする方法として以下のものがあります。

・特に蚊の活動が活発になる夕方には長袖・長ズボンを着ましょう。

・DEET\*3を含有する虫よけ剤を皮膚の露出部につけましょう。

・殺虫剤処理した蚊帳の中で寝るようにしましょう。

・窓や扉を閉めた後に殺虫剤のスプレーを散布しましょう。

(\*3 虫よけ剤の最もポピュラーな成分です。虫よけ剤のもっともポピュラーな成分です。小さい子どもでは使用できないことがありますので、専門家に相談ください。スプレー式の場合は航空機内に持ち込めない可能性がありますので、現地での購入も考慮してください。英語で“Insect Repellent”といえます。)

## 下痢になったらどうしたらよいか

ほとんどの下痢は数日以内に自然によくなります。場合によっては、吐き気や嘔吐、発熱を伴うこともあります。大事なことは脱水にならないようにすることです。十分な量の水分をとるようにしてください。これは特に子どもでは大事です。もしも子どもの様子が落ち着きなくなったり、ちょっとしたことで興奮したり、強い喉の渴きを訴えたり、目がくぼみ、皮膚の張りがなくなったりするなどがあつたら、脱水が進んでいる可能性があります。すぐに病院\*1を受診した方がよいでしょう。また、便の回数が増えたり、ほとんど水のような便や血が混じった便が出たり、3日以上症状が改善しないような場合には、病院を受診してください。

下痢が始まったらすぐにたくさん水分を取るようしてください。具体的には、ORS(経口補水液)\*2や沸騰後もしくは殺菌処理後の水、ボトル入りの水、薄めのお茶、スープなどです。脱水がさらに進むような、コーヒー、砂糖の多い飲料、医療用のお茶、アルコールは避けましょう。

年齢	1回ごとの水分量
2歳未満の子ども	下痢ごとに1/2カップまで
2歳から10歳の子ども	下痢ごとに1カップまで
11歳以上、成人	制限なし

ふつうお考えになることとは違うかもしれませんが、下痢どめの薬はお勧めできません。子どもでは下痢どめで腸閉そくになることもあり、決して使ってはいけません。

\*1 都市部の医療レベルは一般的に高レベルですが、費用がかかります。医療保険加入を忘れないようにしてください。他の地域の医療レベルは標準レベルです。

\*2 水に基本成分として食塩と糖を加え、水だけの場合より吸収をよくしたものです。簡単には茶さじ6杯の砂糖とすりきり1杯の塩を1リットルの水に溶かします(涙のような味がします)。市販のものでは、OS-1<sup>®</sup>(大塚製薬)があります。南アフリカでは“Sorol<sup>®</sup>”や“Rehydrat<sup>®</sup>”といったものがそれに相当します。



## 毎日食べ物が原因で何百万という人が病気になり、何千人もが命を落とします。予防が大切です！

このパンフレットにあるアドバイスは旅行する方みんなにとって大切ですが、特に乳幼児や妊娠している方、高齢の方、HIV/AIDSなど免疫力が落ちている方など、ハイリスクグループの方にとってはさらに重要です。それは、このような方は特に食べ物による病気にかかりやすいからです。

### 予防が大切！ お忘れないように！

このパンフレットの中には、<WHO 安全な食事のための鍵となる5つのポイント:世界へのメッセージ>の内容が、特に旅行中の健康問題に重点をおきながらおこまれています。



WHO 安全な食事のための鍵となる5つのポイント:世界へのメッセージ  
[www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en](http://www.who.int/foodsafety/consumer/5keys/en)

WHO 大規模集会に関する国際諮問委員会  
[www.who.int/csr/mass\\_gatherings/en](http://www.who.int/csr/mass_gatherings/en)



World Health Organization



health  
 Department of Health  
 REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

南アフリカ保健省発行、WHOアフリカ地域事務局協力  
 さらに情報が必要な場合には下記にご連絡ください。

電話番号: +27 12 3120185 or +27 12 3120159

E-mail address: [campbbp@health.gov.za](mailto:campbbp@health.gov.za) または [thabec@health.gov.za](mailto:thabec@health.gov.za)



厚生労働省検疫所  
 検疫情報管理室



南アフリカ共和国を訪問するみなさんへ  
 2010年FIFAワールドカップ

## 安全に食事をするには 旅行者のためのガイド

食べ物で病気にならないために・・・  
 下痢になったらどうする・・・



World Health Organization



health  
 Department of Health  
 REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

# 食べ物で起こる病気を防ぐために鍵となる5つのポイント

出発する前に、これから訪れる国で起こりうるさまざまな疾患に関して、かかりつけ医によく相談しておきましょう。ワクチンの必要性やその他の予防対策に関してもよく話を聞いてください。

ORS (経口補水液) \*やその他旅行中に必要となる可能性のある薬は忘れずに持って行きましょう。

(\*ORSについては裏面の\*2をご参照ください。)



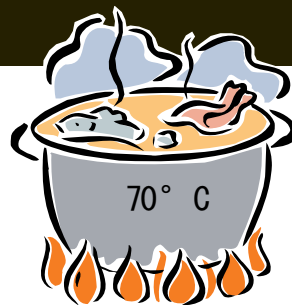
## 清潔を保ちましょう



手洗いはこまめにし、食事の前には必ず手を洗いましょう。

危険な微生物は、土の中、水の中、動物や人の体など、あらゆるところにいて、手から食べ物につきます。食料品店で生の食材、特に生肉にさわった時は、後で手をよく洗いましょう。こうした店では、よく生きている家畜も扱っていますが、家畜からは鳥インフルエンザなどのさまざまな病気がうつる可能性があります。そのためこうした動物にさわったり、近づいたりすることは避けましょう。

## 食べ物には完全に火を通しましょう



危険な微生物も適切に調理をすれば殺菌されます。これは食べ物の安全を確保する最も効果的な方法です。しかし、食べ物の全ての部分に完全に火が通っていることが(全ての部分で70°Cに達すること)必須です。

基本的に料理は完全に火がとおっているものを湯気がたっているうちに食べましょう。

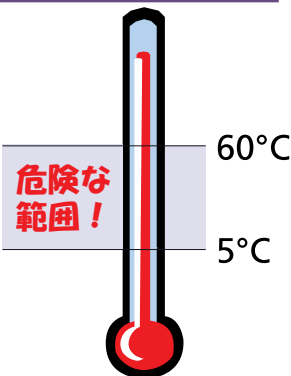
特に生の魚介類や赤みの残るピンクの肉汁が出ているような鳥肉、生の部分が残るミンチ肉やバーガーは避けてください。こうした食べ物は有害な細菌に汚染されている可能性があります。

## 食べ物は安全な温度に保つ必要があります

微生物は食べ物が室温に置かれている間は活発に増殖します。調理済みの料理を何時間も室温に置いておくことも、食中毒の原因となります。

ピュッフェやマーケット、レストランや屋台の料理は、高温に保たれているか、もしくは冷蔵されているか、氷上に置かれているなどの処置がなされていない場合は避けましょう。

微生物の増殖は、冷蔵するか氷上に置いて5°C以下を保つ、もしくは60°C以上に加熱を続けるなどで抑えられます。



## 安全な水、食べ物を選びましょう

アイスクリーム、飲料水、氷や生の牛乳は原材料に汚染成分が含まれていると、簡単に危険な微生物などに汚染されてしまいます。疑わしい場合は避けるようにしてください。

フルーツや野菜を生で食べる時は必ず自分でむいて下さい。皮がいたんでいるものは避けてください。いたんだり、かびている食材は、中で毒素が産生されている恐れがあるので、避けましょう。

緑色の葉をした野菜は危険な微生物に汚染されている可能性があります。それを完全に除去するのは困難です。こうした野菜は衛生状態が疑わしいようであれば避けた方がよいでしょう。

入手できればボトル入りの水が最も安全な選択です。しかし、詰めかえられたものではないかどうかの確認が必要です。安全かどうか疑わしい時は、十分に沸騰させましょう。

煮沸によって危険な微生物を殺菌することができます。沸騰させることが難しいようであれば、マイクロポアフィルター\*3 やヨード錠\*4などの殺菌剤を使用しましょう。炭酸飲料水はボトルに入っているかパッケージに入っているのか、通常安全な飲料です。

\*3 “携帯用浄水器”などのキーワードでインターネット検索できます。

\*4 現地の商品としては、“AQUATABS®” (下図) などがあるようです。

薬局で“Water Purification Tablets”とってお買い求めください。



## 生の食べ物と調理済みの食べ物は離しましょう



生の食べ物は危険な微生物に汚染されている可能性があります。生の食べ物が、直接調理済みの料理にふれると、それまで汚染してしまうことがあります。

つまり病原性のある細菌が調理済みの安全な料理を汚染する危険があるということになります。

屋台やホテル・レストランのピュッフェを利用する場合、調理済みの料理が生食べ物に接して置かれていないことを確認しましょう。フルーツや野菜などの皮を自分でむいて食べられる場合を除いて、生の食べ物を食べるのは避けてください。生や半熟の玉子で作られた料理(ホームメイドマヨネーズやドレッシング、ムースなどのデザート)も生の食べ物とと考えてください。