

旅行中の病気

備えあれば憂いなし。

海外旅行をする日本人はいまや年間1700万人超。多くは海外で蔓延する感染症に無防備です。落とし穴はすぐ近くにあるのです。

編集/医師35人の合同編集委員会

事務局/ロハスメディア

監修/森澤雄司 自治医科大学附属病院感染制御部長

久住英二 ナビタスクリニック立川院長

交 通や情報技術の発達により海外旅行が気軽に

できるようになった今日。一方で感染症への対策は大幅に出遅れており、感染症までもがグローバル化しつつあります。衛生管理が行き届いた日

本では、命を落とす病気の上位を生活習慣病が占め、感染症の恐ろしさは薄れつつあります。しかし全世界では今も感染症が最大の死亡原因。猛威を振るい、人々の命を奪い続けているのです。

飛んで火に入る日本人

ところが感染症に関する情報が行き届いていないため、海外旅行をする日本人のほとんどが「病气から身を守る」とを氣にかけていません。まさに飛んで火に入る夏の虫状態。例えば東南アジアで蚊にさされても怖いとも思わず、海岸でも素足のまま歩いていたりします。現地の犬になめられて病氣を氣にする人はどれだけいるでしょうか。旅行者がみな予防接種をきちんと済ませているのかも、大いに疑問です。無事、健康で日本に帰ってこられたなら、運がよかったというべきでしょう。旅先によって注意する感染

症は異なります。海外旅行を予定している方は、代表的な病氣を厚生労働省検疫所ホームページ (<http://www.forth.go.jp/>) で必ずチェックしてください。

破傷風のように日本でも氣をつけなければならぬ病氣もありますが、それらは予防接種も一般的となっています。一方、注意が必要なのが例えば狂犬病。全世界では今も毎年5万人が死亡しています。咬まれた後でも発病前にワク

チンを接種すれば大丈夫なのですが、発病すると死に至る率は100%。「最も致死率が高い病氣」としてギネスブックにも掲載されています。マラリアもなじみが薄いかもしれませんが、油断なりません。予防接種も無く、蚊に刺されただけで感染するのが怖いところです。アフリカ熱帯地方を中心に、全世界で年間3億〜5億人が罹患し、150万人〜270万人が死亡します。薬に耐性のある種

も出てきており、とにかく蚊に刺されないしかありません。また渡航者下痢症は、先進国の人々が衛生状態の悪い発展途上国に滞在中に起こす下痢の総称。旅行中に1カ月あたり30〜80%の頻度で下痢を起こすといえます。次頁を参考に予防に努め、かかってしまったら水分補給をしっかりと。ほとんどが細菌によるものですが、素人判断で抗菌薬(抗生物質)は使わず、必ず医療機関を受診しましょう。



1

海外へは予防接種が必須。

感

感染症への対策としては、できる限り予防接種を済ませた上で現地に出かけることが非常に重要です。注意すべきは、接種の間隔とそれにかかる期間。どうしても数種類はうつ必要があるのですが、すべて接種するまで1カ月以上は必要です。旅行を思い立ったから即行動、早めに準備を始めることです。

なお、予防接種を受けた際に医療機関が発行する予防接種証明書は、お守りがわりに必ず携帯のこと。病気をしたときにこの証明書が役に立つことがあります。どんなワクチンを接種したかによって、病気が際や感染の危険にさらされた場合の対処が変わることがあるからです。厚労省が配布している海外渡航者用「パンフレット「トラベルメイト」

にも、予防接種の記録表がついています。こちらも活用し、旅先に持参しましょう。

予防接種をしたからといって、もちろん万全ではありません。旅行先での各自の心がけ次第で感染リスクは大きく違ってきます。下図にもあるように、危険はとても身近なところにあるのです。以下に対策を挙げていきますので、

リスクも対策も身近なところに

感染経路別 気をつけたい感染症

1 食べ物から感染

A型肝炎、渡航者下痢症、腸チフス



2 性交渉や輸血で感染

B型肝炎、HIV



3 環境(土・水)から感染

破傷風、住血吸虫

4 蚊が媒介

黄熱病
日本脳炎

→ワクチンの予防接種を。

デング熱、チクングニヤ熱、西ナイル熱

→ワクチンなし。蚊に刺されないよう注意を。

マラリア

→マラリア予防薬を服用。

5 動物が媒介

狂犬病
(イヌだけでなくネコ、アライグマ、スカンク、キツネ、コウモリ、リスも要注意)

ダニ脳炎



これまでのご自身の行動をチエックしたり、今後の旅行にぜひとも役立ててください。

●生水は絶対ダメ。必ず未開封を確認したボトル入りの水を飲みましょう。歯磨きも湯冷ましを使うほうが無難かもしれませぬ。油断しがちなのが水ですが、製造過程が不明なので避けましょう。

●蚊に刺されないよう対策を。長袖長ズボンが基本です。ホテルでは窓を閉めエアコンを使うか、蚊帳を使用。虫除けスプレー(昆虫忌避剤)は必須です。主流はDEET(ディート)成分のもので、日本の虫除けは濃度が低いので2時間ごとに追加しましょう(とはいえ飛行機に持ち込めないかもしれませぬ)。海外で入手できる高濃度(50%)のものにはさらに有効です。

●野生動物には接してはいけません。とくに弱った動物や死体には絶対に近寄らないように! 万が一、野生動物に咬まれたり引っ掻かれたら、

必ず現地の医療機関を受診し、狂犬病に対処してください。

●料理は調理後すぐ、湯気の立っているようなものだけ食べるのが無難。生野菜はNGです。屋台も衛生管理が不十分なため避けたいところです。

このほか、もつとも基本的なところでは手洗いの徹底や、十分休養を取って体調管理に留意することなどがあります。また、プールや川など淡水で泳ぐのもハイリスクです。いずれにしても「予防接種をしてきたから大丈夫」などと高をくくらずに、各自が場面ごとに判断しながら健康を心がけることが大事です。

気をつけるのは感染症だけではありません。



今回は感染症について取り上げていますが、海外旅行といえいわゆる「エコノミークラス症候群」(急性肺動脈血栓塞栓症)も気になります。長時間の着席と水分不足から血栓ができてしまうもので、飛行機の中ではできれば1時間ごとに席を立てて歩いたり、座ったままできるストレッチをし、水分も5時間に1リットルは補給したいもの。また余談ですが、邦人が海外で死亡する原因として意外に多いのは、実は交通事故。タクシーに乗る際は「徹底した安全運転に留意してくれたら、10ドルのボーナスを払う」などと言って、安全をお金で買うのも身を守る知恵かもしれません。

海外でかかってしまったら。

予 防接種以外の日本での準備と、日本からの持参品を確認しておきましょう。

●健康保険（旅行者保険）

外国ではたいへい日本に比べてびっくりするほど医療費が高くつきます。ただ意外と知られていないのが、健康保険や国民健康保険など公的な

保険は「海外療養費」の払い戻し請求ができること。それでも差額は個人負担となり、その額も馬鹿になりません。すべてがカバーされる民間の旅行者保険にも絶対に入っておきましょう。例えば米国では救急車1回で10万円は覚悟せねばならず、保険未加入だと出動拒否もあるようです。

●現地の医療機関の確認

万が一を考え受診できる病院をあらかじめ探しておくにあわてずすみません。探すポイントは大まか3つ。①自分が加入している旅行者保険が使えるか。②日本語もしくは英語（自分の使える言語）が通じるか。③医療に不安のある国では、外国人が多く受診

日本から持っていくもの

感染予防グッズ

長袖・長ズボン、電子蚊取り器（携帯用がお勧め）もしくは蚊取り線香、蚊帳、地域によっては携帯湯沸かし器 ※虫除けスプレーは現地購入を。

証明書 診断書 他

予防接種証明書、健康証明書（長期の場合等）、海外旅行保険の契約書類（契約番号と緊急連絡先）、英文診断書*

※英文診断書:フォーマットは特になが、下記項目は必須。

- 名前、住所、連絡先、パスポートNo.
- 病名（複数あるときは重要な疾患順）
- 経過および注意事項
- 薬の内容（商品名ではなく、一般名で）
- 薬物アレルギーの有無
- 医療機関の住所、電話番号、主治医名
- 血液型（緊急時のため）

常備薬 他

常備薬（総合感冒薬、鎮痛剤、胃薬、酔い止め、便秘薬等）、外傷への傷薬、消毒薬、絆創膏、抗マラリア薬（メフロキン、マラリア好発地域へ渡航する際）、持病の治療薬

している病院やキリスト教系の病院、大学病院が比較的安心です。また、現地の緊急連絡先の電話番号（110番や119番）の控えも必携です。

●各種証明書の確認

とくに長期滞在の場合は、健康証明書や予防接種証明書、また非HIV証明など特殊な感染症にかかっていないことを証明する書類を求められる国もあります。必ず事前に大使館や領事館に問い合わせ、早めの準備を心がけてください。

●日本から持参するもの

表のとおり大きく分けて、感染予防グッズ、証明書等の各種書類、薬類があります。英文診断書は、持病がある人は必須です。長期滞在の人は渡航前健康診断の診断書、糖尿病の人は注射器・針・インスリンの携帯証明書も、英文で用意して持参します。また表にある常備薬以外は、医師の診断を仰ぐのが無難です。例えば下痢止めは、素人判断で使うとかわらつて症状が悪化することもあります。

医療機関を受診するときは

残念ながら旅行先で病気になるってしまった場合は、先のポイントを参考に医療機関を探します。わからなければホテルのスタッフや、日本や先進国、旧宗主国の大使館・領事館に聞く手もあります。さて医療機関では、持病のある人は英文診断書を必ず提出。渡航前健康診断の英文診断書も、あれば提出します。保険に加入している場合は、受診時に必ず申し出てください。請求先が多数で複雑になる場合もありますので、支払い方法の確認も忘れずに。海外旅行先での病気は精神的にもつらいものです。日本での準備と現地での心がけを万全にし、ぜひ楽しい旅

かかって帰ってきたら。

帰国時に体調が悪い場合は空港検疫所健康相談室で相談しましょう。帰国5日後までに下痢症状があったら保健所または医療機関へ。病気によっては潜伏期間が長いので帰国後2カ月くらいは体調に注意し、受診する場合は海外渡航があった旨を主治医に伝えてください。ただし、マラリアなどの輸入感染症は、ほとんどの医師は診療経験がないため、感染症専門医や旅行医学専門医（トラベルクリニック）の受診をおすすめします。また、家族等の二次感染を防ぐ注意も必要。手洗いの徹底、咳の場合のマスク着用（SARSや新型インフルエンザなど）、下痢時の入浴（渡航者下痢症ほか）等の基本から、隔離のための強制入院まで、必ず医師の指導を受けてください。



playmobil ©2008 geobra Brandstätter.

プレイモビル日本販売総代理店 株式会社アガツマ
●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270
●http://www.playmobil.co.jp

