

# ✈ 海外ではこんな 感染症に**注意!**

海外渡航で気を付けるべき感染症の例をご紹介します

人からの  
感染

## 麻しん(はしか)

主な発生地域:  
世界各地(特にアジア・アフリカ・欧州)

予防方法:  
麻しん含有ワクチン

## 風しん

主な発生地域:  
世界各地(特にアジア・アフリカ)

予防方法:  
風しん含有ワクチン

蚊からの  
感染

## マラリア

主な発生地域:  
熱帯・亜熱帯地域

予防方法:  
虫よけスプレー・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・蚊帳の使用、抗マラリア薬の服用

## デング熱

主な発生地域:  
熱帯・亜熱帯地域

予防方法:  
虫よけスプレー・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・蚊帳の使用

動物からの  
感染

## 狂犬病

主な発生地域:  
世界各地(特にアジア・アフリカ)

予防方法:  
狂犬病ワクチン、むやみに犬や野生動物に近づかない

## 鳥インフルエンザ

主な発生地域:  
アジア・アフリカ

予防方法: 農家・市場・動物園などの鳥類との接触を避ける

## MERS

主な発生地域:  
世界各地(特にアジア・アフリカ)



予防方法:  
ヒトコブラクダとの接触を避ける、ラクダの生乳を飲まない

食べ物、  
水からの  
感染

## 肝炎(A型・E型)

主な発生地域:  
世界各地(A型は特に水道設備が整っていない地域)

予防方法:  
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・A型肝炎はワクチンあり

## コレラ

主な発生地域:  
世界各地(特に水道設備が整っていない地域)

予防方法:  
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

## 赤痢

主な発生地域: 世界各地(特に水道設備が整っていない地域)

予防方法:  
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

事前に

# check



## 海外渡航前に 役立つ情報サイト



予 防 接 種  
実施機関検索



厚生労働省



外務省



検疫所  
『FORTH』



## たびレジへの登録も...

海外へ行く前に、外務省の海外安全情報配信サービス「たびレジ」に登録しましょう。

必要な情報を登録すると無料で渡航先の最新の感染症情報や安全情報などがメールで届きます。



**たびレジ**  
旅先の安全情報が届く  
外務省のメール配信サービス

山口県内の相談窓口は  
県ホームページに  
掲載しています



楽しい旅にするために、  
☑ **事前にCheck!!**

# 海外渡航時の 感染症予防



海外には日本で発生していない  
感染症がたくさんあります。

海外で感染症に  
かからないようにするためには、

感染症に対する

**正しい知識と予防方法**を  
身につけることが重要です。

## 渡航先の感染症発生状況を 事前に check!

厚生労働省等のホームページを  
確認して、**最新の情報**をしか  
りと調べておきましょう。



## これまでに受けた 予防接種を確認しましょう



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  
に相談し、適切な感染症予防を  
心がけましょう。

必要に応じ  
**予防接種**を  
受けましょう



## 旅行前チェックリスト

- ☐ 現地で流行しやすい病気を調べた。
- ☐ 現地で現在流行している病気を調べた。
- ☐ それらの病気の対策に何が必要か調べた。
- ☐ 必要な装備を整えた。
- ☐ 必要な予防接種を受けた。

こんな感染症対策を・・・

### こまめな手洗い



食事の前は必ず手洗いをしまし  
う。きれいな水が使えない場合は、  
擦り込み式アルコール消毒剤など  
を利用しましょう。

### 飲食物に気をつけよう

生水・氷・カットフルーツの入った  
ものを食べることは避けましょ  
う。食事は、十分に火の通った信頼で  
きるものを食べましょう。



### 虫よけ対策をしよう



蚊に刺されたり、ダニに咬まれる  
ことなどで感染するものは数多  
くあります。服装に注意し、必要  
に応じて虫よけ剤を使うなどし  
ましょう。

### 動物には近づかない

動物は、人に重篤な症状を引き  
起こす病原体を持っていること  
があります。むやみに近寄った  
り、触らないようにしましょう。



- ・ 咳や発熱、発疹など、何らかの症状がある方との濃厚な接触は避けるようにしましょう。
- ・ 性行為による感染症にも注意しましょう。

避けられる危険を避け、楽しい旅行にしましょう

## 帰国時の体調不良は、**検疫所**へ

- ・ 発熱、咳、発疹、下痢などの症状があったり、**具合が悪い場合は必ず空港や港に設置されている検疫所の検疫官に知らせましょう。**
- ・ 動物にかまれた、蚊に刺されたなど、渡航先の出来事で健康上、心配なことがある場合も検疫官に相談しましょう。



## 帰宅後に症状があれば、**医療機関**へ



帰国時は症状がなくても、数日～数週間後に症状が現れることがあります。体調が悪化した場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

## 医療機関を受診する際の **Point!**

周囲の方への感染を防ぐため、**事前に海外からの帰国後であることを電話などで伝え**、受診の要否や注意点を確認してから、その指示に従ってください。

受診時は以下の情報を必ず医師に伝えてください

- 渡航先
- 滞在期間
- 現地での飲食状況
- 渡航先での活動内容
- 動物との接触の有無
- ワクチン接種歴

### 特に注意すべき症状

発熱



下痢



皮膚の異常

