



1. 水・食事から感染する病気

疾患	主な症状	予防方法	ワクチン
食中毒	下痢	食品の加熱	
赤痢	腹痛、発熱、血便	食品の加熱	
コレラ	水様性下痢、黄疸	食品の加熱	コレラワクチン
A型肝炎	全身倦怠感、黄疸、食欲不振、発熱、不快感、拒食症、強い腹痛や下痢	食品の加熱	A型肝炎ワクチン接種
腸チフス	高熱、頭痛、全身倦怠感、バラ疹、便秘 消化器症状は必発ではないが、しばしば水様性下痢や腹痛がみられる。	・食品の加熱 ・生水、氷、生ものに注意する	腸チフスワクチン接種 (日本未承認)

飲食物	予防方法
水	<ul style="list-style-type: none"> <li>生水(水道水など)は飲まない(氷にも注意する)。</li> <li>水道水は高級ホテルでも飲まないようにし、ミネラルウォーターを飲む。</li> <li>水道水しかない場合は、5分沸騰させるか塩素消毒をする。</li> <li>水道水から氷が作られることが多いので、氷入りの飲み物は避ける。</li> <li>ミネラルウォーターを買う。(ガスなしとガス入りでは、ガス入りの方が安全)</li> <li>レストラン等では、ふたの開いたミネラルウォーターは中身が水道水のこともあるので、ふたの開いていない状態で持ってきてもらい、目の前で開けるか、自分で開けること。</li> </ul>
魚介類・肉類	<ul style="list-style-type: none"> <li>十分に加熱されているものを熱いうちに食べる。</li> <li>特に牡蠣などの貝類は生のまま食べない。</li> </ul>
野菜	<ul style="list-style-type: none"> <li>生野菜は避け、過熱されているものを熱いうちに食べる。</li> </ul>
卵製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>生卵や半熟は避け、十分に加熱されているものを熱いうちに食べる。</li> </ul>
乳製品	<ul style="list-style-type: none"> <li>衛生状態が悪いものや調理後時間が経っているものは避ける(特に Goat Cheese)。</li> </ul>
果物	<ul style="list-style-type: none"> <li>カットフルーツは避け、自分で皮をむいて早めに食べる。</li> </ul>

## 2. 蚊から感染する病気

疾患	流行地	潜伏期間	主な症状	ワクチン又は予防薬
マラリア	熱帯 亜熱帯 温帯地域	1週間以上	熱発作と呼ばれる発熱が主症状。悪寒や震えを伴った発熱が1時間から2時間みられ、その後頭痛や吐き気を伴う高熱が4～5時間続く。重症な場合には意識障害がみられることがあります。熱帯熱マラリアは早期に治療を開始しないと血中の原虫数は急激に増加し、脳性マラリア、ARDS、急性腎不全、代謝性アシドーシス、重症貧血を併発し死亡する。	マラロン(MARALONE) メファキン ピブマイシン等
日本脳炎	アジア オセアニア	6～16日	高熱、頭痛、嘔気、嘔吐、意識障害、痙攣、麻痺等	日本脳炎ワクチン
黄熱	熱帯アフリカ 中南米	3～6日	急激な発熱、頭痛、背部痛、吐き気、嘔吐、衰弱、出血傾向等	黄熱ワクチン (各検疫所、検疫衛生協会などで取り扱い)
デング熱	アジア 中南米、 アフリカ 南太平洋、 カリブ海地域	2～15日	急激な発熱、激しい頭痛、眼の奥の痛み、関節痛や筋肉痛、全身の発疹、出血等	なし
チクングニヤ熱	アフリカ、 南アジア、 東南アジア	2～12日	発熱、関節痛、全身倦怠、頭痛、筋肉痛、リンパ節腫脹等	なし

※マラリアの中でも、熱帯熱マラリアは特に緊急対応が必要な病気です。流行地からの帰国後に、発熱などの症状が出たら、速やかに感染症専門医療機関を受診して下さい。その際、必ず渡航先を告げ、マラリア流行地にいた旨を告げて下さい。

### <予防方法>

- ・ マラリアと日本脳炎は夜間、デング熱、チクングニヤ熱、黄熱は昼間に活動が活発になるので防虫スプレーを使用する。
- ・ 長袖、長ズボンを着用する(薄手だと刺されることがある)。  
特に夜間は明るい色の衣服が良い。
- ・ 皮膚の露出部には虫除けスプレーを使用する。また、蚊取り線香も効果的である。
- ・ 部屋は密閉しエアコンを使用、不可能な場合は網戸、蚊帳、防虫ウェアを使用する。
- ・ 室内ではエアゾールの殺虫剤を使用し、設備の整ったホテル以外に宿泊する予定のあるときは旅行用の蚊帳を持参する。



## 【防虫ウェア】

<インセクトシールドの防虫ウェアの特徴>

- アメリカ合衆国環境保護庁による防虫ウェアの登録許可
- 70回の洗濯(製品の保証期間)耐久性があると保証
- 加工プロセスと防虫の効果があるペルメトリンを独自の技術で配合、加工し、無臭の防虫効果
- マラリア、西ナイル熱、日本脳炎、デング熱、黄熱などの恐ろしい感染症を媒介する蚊から身を守る

## 【虫除けスプレー「DEET」(N,N-diethyl-m-toluamide)】

マラリアやデング熱など、「蚊」にさされることで感染する病気に対する予防法の一つとして欠かせないのが虫除けスプレーです。ディート(DEET)という成分が30%以上含まれていると海外の昆虫にも有効なので、購入時は成分の量も確認しましょう。

尚、使用に際しては、アメリカ疾病予防管理センター(CDC)では次のことを推奨しています。

- ★ 使用前に製品のラベル上の指示及び注意事項を全て読む
- ★ 傷やひりひりした皮膚にはスプレーしてはいけない
- ★ 使用するときは囲まれていない場所でスプレーする
- ★ 飲んだり吸入したりしないよう注意が必要
- ★ 衣服へ塗る場合、内側(皮膚に直接触れる部分)へ塗布しない
- ★ 長時間塗ったままにしない。子供で～4時間、大人で～8時間程度を目安とする  
さらに長時間の使用を必要とする場合は、DEETの濃度の低いものを使用するか、薄く塗る
- ★ 帰宅後など、昆虫に接触する機会から離れた場合は速やかに石鹸等を使い、洗い落とす
- ★ 一度スプレーした衣類を再び着用する前に衣類を洗う
- ★ 子供同士で虫よけ剤を塗ったりスプレーしたりさせない
- ★ 乳児は、大人の手の手ひらで薄く延ばし、これを塗る
- ★ 特に乳幼児に対し使用する場合は手の手ひら、顔(特に目、口)を避ける
- ★ 虫よけ剤は子供の手の届かないところへ保管する
- ★ 夏場など、日焼け止めと併用する場合は、日焼け止めを最初に塗りその上に虫よけ剤を塗る



### 3. 動物から感染する病気

疾患	媒体	潜伏期間	主な症状	予防方法
狂犬病	犬 猫 キツネ(ヨーロッパ) アライグマ(アメリカ) コウモリ(アメリカ)	20～60日	発病すると麻痺を起こし、 ほぼ100%死亡する	・野生動物には近づかない。 ・飼い犬・猫でもなめられたりされないよう 注意する。 ・狂犬病ワクチンの接種

#### <予防対策>

- ・ 狂犬病にかかった犬の症状は、一般的に狂躁時と麻痺時に分けられますので、おとなしいからといって安全とは限りません。
- ・ 噛まれたら、まず傷口を石鹼と水でよく洗い流し、できるだけ早く医療機関を受診し、狂犬病ワクチンと抗狂犬病ガンマグロブリンを受けます。狂犬病のワクチンを事前に接種していても、噛まれた後の追加接種は必要です。

**4. ヒトから感染する病気**

疾患	感染経路	潜伏期間	主な症状	ワクチン
B型肝炎	血液、性行為	平均 120 日 (45～160 日)	全身症状として倦怠感、食欲不振、黄疸、吐き気、腹痛、関節痛（6～10%の確率で慢性化して、肝硬変や肝臓ガンに移行する可能性がある。）	B 型肝炎ワクチン
髄膜炎	飛沫感染	3～7 日	急激な発熱、激しい頭痛、吐気、嘔吐、精神症状、発疹、まぶしく感じる 等	髄膜炎菌髄膜炎ワクチン
インフルエンザ	飛沫感染	1～3 日	急激な発熱（約 40℃）、頭痛、腰痛などの関節痛、全身倦怠感、咳、などの呼吸症状	インフルエンザワクチン
結核	飛沫感染	長期間	初期の症状は、咳・痰、発熱など、風邪と同じです。ただしそれが 2 週間以上も続いたり、良くなったり悪くなったりを繰り返すところが風邪と違います。	BCG
梅毒	性行為	3 週間	体のあらゆる箇所にしこり・潰瘍。20 日ほどすると、この症状が消え、全身に赤い発疹。症状のいずれにもほとんど痛みなし。	なし
クラミジア	性行為	1～3 週間	排尿時に軽い痛み、尿道のかゆみや不快感	なし
淋病	性行為	3～7 日	強い排尿痛	なし

**< 飛沫感染に対する予防対策 >**

- ・ 狭い込み合った場所の出入りはなるべく控える。
- ・ 外出時はマスクをし、うがい・手洗いをまめにする。

**< 性行為による感染の予防対策 >**

- ・ 無防備な性行為を慎み、外傷治療、輸血、手術を受ける際は特に消毒滅菌に注意する。
- ・ 感染者の体液や血液に触れない。

**< 血液感染に対する予防対策 >**

- ・ B型肝炎予防には B 型肝炎ワクチンの接種を受ける。
- ・ 麻薬や覚せい剤などの薬物行為はしない。
- ・ 発展途上国へ渡航（旅行）する場合、事前に衛生管理が良く、信頼できる医療機関を確認しておく。針は使い捨てであることを確認する。
- ・ 刺青、針治療は、消毒されていない針から感染の危険性がある。



5. 環境の変化による病気

疾患	主な症状と予防対策	ワクチン
高山病	激しい頭痛や息切れ、動悸などの症状が現れる。症状が出た場合は、酸素投与の治療の他、速やかに低地へ移動する。ゆっくりとした行動をとり、水分補給も充分行う。	なし 予防薬有
時差ぼけ	あまりハードスケジュールにせず、到着後はゆっくりと体調を整える。	なし
日射病	高温や直射日光による脱水症状が現れる。強い日差しには肌を露出せず、水分補給を充分行う。	なし
皮膚炎	高温多湿の地域では、水虫や皮膚がかぶれやすくなる為、皮膚を清潔に保ち、かさをかいたらこまめに下着を替える。	なし