

おしえて!

感染症さがみはら 2025年5月号



▲ 現在多くの国で麻しんが流行しています!

海外渡航を予定されている方で、計2回の麻しん予防接種歴が確認できない場合はワクチン接種を検討してください。

今月のテーマ: 海外での感染症対策について

GW等の連休を利用して海外へ渡航される方も多いと思います。海外では、日本と気候や衛生環境が異なることから渡航時には様々な感染症に注意する必要があります。感染症についての正しい知識を身につけることで、感染のリスクを減らしましょう。

渡航前の準備

最新の感染症情報を確認

事前に渡航先の感染症流行状況を調べておきましょう。下記サイト等で最新の情報を得ることができます。



・FORTH/厚生労働省検疫所HP
<https://www.forth.go.jp/index.html>



・外務省 海外安全HP
https://www.anzen.mofa.go.jp/kai/an_search/



予防接種の確認を

予防接種によって感染や重症化のリスクを下げることができます。



- ・これまで受けた予防接種の記録を確認し、推奨される予防接種については接種を検討しましょう。
- ・ワクチンによっては、複数回の接種が必要なものがあります。医師に相談の上、計画的に接種しましょう。

渡航中の注意点

手洗いをこまめに

感染症の予防は流水と石けんでの手洗いが基本です。

- ・外出後、トイレの後や食事前には手を洗いましょう。
- ・手洗いのできない状況では、アルコールでの手指消毒を行いましょう。



食べ物や水に注意

海外での感染症の多くが、食べ物・水を原因とするものです。

- ・生水・カットフルーツ・サラダの飲食は避けましょう。
- ・食事は十分に加熱された調理したてのものを食べましょう。



動物に注意

野生動物だけでなく、ペットとして飼育されている動物でも、様々な病気を持っている可能性があります。

- ・犬や猫を含む哺乳類は狂犬病に感染している可能性があるため、むやみに近づかないようにしましょう。
- ・MERSに感染する恐れがあるため、ラクダとの接触やラクダの生乳の摂取は可能な限り避けましょう。



虫除け対策を

蚊やダニ等に刺されると、虫の持っている病原体がうつる可能性があります。

- ・流行地を訪れる場合は、長袖・長ズボンを着用するなど虫に刺されないような服装を心がけましょう。
- ・必要に応じて虫よけ剤を使用しましょう。



帰国後の注意点

帰国時に症状がある場合

検疫所で健康相談を受け付けています。

- ・具合が悪かったり、体調に不安がある場合は相談するようにしましょう。



帰国後の体調管理を

感染症には潜伏期間があり、帰国直後に症状がなくても、しばらくしてから具合が悪くなる場合があります。

- ・最低2週間は体温測定を行うなど自身の健康をチェックしましょう。



帰国後に症状が現れた場合

体調がすぐれない場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。
※事前に、電話で海外渡航歴があることを伝えてください。

-注意すべき症状-

