

おしえて！

感染症さがみはら 2026年8月号



今月のテーマ：海外での感染症対策



▲ アジア各地でデング熱が流行しています！
流行地域へ渡航される方は蚊に刺されないよう対策しましょう

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/kaian_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場合があります。
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

こまめな手洗い

感染症の予防は流水と石けんでの手洗いが基本です。

- ・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、アルコールを使用して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飲食物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。
- ・咬まれてしまった場合はすぐに傷口を洗浄し、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。



虫除け対策

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ことがあります。

- ・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にくい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

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ことがあります。

- ・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-

