

# 海外渡航時の心得

これから海外旅行をされる皆さん、今回はどちらへの旅行でしょうか。習慣も風俗も違う国を訪ねるのは、とても楽しいことです。気候や風土、食事習慣などが日本と異なる海外では、さまざまな発見や出会いがある一方で、病気や犯罪などのトラブルに巻き込まれることもあります。特に、衛生状態が日本と違う海外では、十分にその国の状況を知っておくことが大切です。旅行先の衛生事情や、かかりやすい病気や予防するにはどうしたらいいかなどを事前に調べておきましょう。

## 〈旅行前の注意〉

### 1. 体調管理

海外旅行時には国内旅行とは異なり、時差や気温の変化、天候の違い、それに長時間の飛行などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。まず自分の健康状態を確認しましょう。

### 2. 持病のチェックと旅行プラン

持病のある方は、旅行先や旅行期間、現在の病気の状態など主治医の先生と相談してください。普段服用している薬を忘れないようにしましょう。また、万一旅行先で病状の悪化や合併症を起こした時に備えて、診断書と薬の処方量を英語で書いてもらっておくと役に立つかもしれません。

それ以外の方も胃薬・整腸剤・風邪薬・解熱剤・痒み止め等を持参しましょう。マラリアやデング熱の流行地域では虫除けクリームや蚊取り線香を持って行きましょう。

見落としがちなのが虫歯の治療。しばらく歯科医にかかっていない人は、旅行前に一度診察を受けておきましょう。

### 3. 予防接種

予防接種には2つの側面があります。一つは入国時などに予防接種を要求する国（地域）があるので、旅行のために絶対必要なもの、もう一つは日本にはない感染症に海外で感染することから自分を守るためのものです。外国では日本に存在しない病気が流行していたりして、国内より感染する危険が大きい場合があります。このような病気を予防するために、予防接種を行います。ワクチンは、渡航先や渡航期間、渡航先での活動内容によって選択してください。

## 〈旅行中の注意〉

### 1. よく手を洗い食べ物や水に気を付けましょう

生水は厳禁、ジュース、水割り等の氷もほとんどが生水で作られています。病原菌が入っている可能性が高いので注意しましょう。野菜・肉・魚などのなま食は避けましょう。

**\*海外では水に注意！**

### 2. 昆虫からうつる病気

昆虫に刺されると、かゆいだけでなく、さまざまな病気が運ばれてきます。これらは感染症を媒介します。肌を露出した服装を避け、虫除けクリームや蚊取り線香等で防御しましょう。

### 3. 動物からうつる病気

動物には様々な病原体や寄生虫がいて日本では考えられない病気になる事があります。狂犬病などもその一つです。野生動物にはむやみに手を出さない、犬や猫をむやみになでないようにしましょう（もちろん噛みつかれる危険も大きいです）。

### 4. ヒトからうつる病気

人から人へうつる病気の主な感染経路は、直接的な血液・体液との接触、それに性行為があります。（p.15～ p.18参照）

血液により伝染する病気は、1本の注射器を何人かで使い回すと簡単に感染します。海外旅行での開放感で、海外で麻薬に手を出すことなどは絶対にしないこと。その他、どのような形であれ、他人の血液との接触は避けるようにしてください。

性行為による感染症では、現在AIDSが世界中で爆発的に増加しており、注意が必要です。

### 5. 皮膚から入る病気

素足で歩くと寄生虫や病原菌が皮膚から侵入し、思わぬ病気にかかります。また、河川も細菌で汚染されています。特によどんだ水は要注意です。安全を確認できない川や湖沼では裸足で歩いたり泳いだりしないでください。

### 6. 環境の変化による病気

飛行機により短時間で長距離を移動することで、気温、湿度や時間などの環境が大きく変化します。体が環境の変化に追いつかず体調を壊しがちになります。

## 〈旅行後の注意〉

#### 1. 帰国時に下痢・発熱等の症状がある時は検疫官に申し出ましょう

検疫所では無料で検便やマラリア・デング熱などの検査を受ける事ができます。

#### 2. 病気の潜伏期について

病気には、潜伏期があり、感染してもすぐには発病しません。日本で一般的な病気で潜伏期の長いものは多くありませんが、熱帯を中心として海外には潜伏期間の長い疾患が数多くあります。このような外国の病気は通常日本には存在しないので、具合が悪いからと病院で受診しても、医師は外国で感染した病気には思いが至らず、診断が遅れ、それが命に関わることも考えられます。

海外旅行から戻った後2ヶ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、その際は、海外に行っていた事を必ず医師に伝えてください。

下記ホームページをご覧ください。

- ▶外務省海外安全ホームページ
- ▶厚生労働省検疫所 FORTH
- ▶全国大学保健管理協会 海外留学健康の手引き