

## 旅行先と注意が必要な感染症

主な感染源	注意する病気	主な発生地域	主な症状	予防接種 (※1)
食べ物 水	A型肝炎	発展途上地域	発熱、倦怠感 黄疸	有
	赤痢	発展途上地域	発熱、下痢 腹痛	
	腸チフス	発展途上地域	発熱(高熱) 倦怠感	
	コレラ	発展途上地域	下痢(水様) 嘔吐	
事故 ケガ	破傷風	世界各地	開口障害 嚥下困難	有
蚊	マラリア	熱帯 亜熱帯地域	発熱(高熱) 悪寒(時に下痢)	無 予防薬有
	デング熱	熱帯 亜熱帯地域	発熱(高熱) 目の奥の痛み 筋肉・関節痛 発疹	
	日本脳炎	アジア	発熱(高熱) 昏睡、意識障害	有
	黄熱	アフリカ 南アメリカ	発熱(高熱) 頭痛 筋肉痛 悪寒、嘔吐	有 (※2)
	ウエスト ナイル熱	北アメリカ	発熱、頭痛 筋肉痛、倦怠感	
動物	狂犬病	世界各地	発熱、頭痛 嘔吐、倦怠感	有
湖沼 河川	レプトスピラ 症	世界各地	発熱、悪寒 頭痛、筋痛 腹痛、結膜充血	
その他	寄生虫症	世界各地	発熱 (時に下痢)	

※1 予防接種は、渡航期間、地域、活動内容により、医師とよく相談の上接種してください。

※2 発生地域へ渡航する場合は必ず接種してください。

## 手洗い方法

—— 正しく手洗いでできていますか ——

手洗いは感染症予防の基本です。  
次のような場合に実践しましょう。

- ・食事の前
  - ・トイレの後
  - ・動物に触った後
  - ・土、生水に触れた後
- など



① 手掌をこすり合わせる



② 甲を伸ばすように洗う



③ 爪の間をこする



④ 指の間も入念に



⑤ 親指をねじるように



⑥ 手首も忘れずに



# 楽しい 海外旅行の ポイント

豊橋市保健所生活衛生課  
☎0532-51-3634

**さあ!!**

**出発前の準備です!**

■感染症の流行情報は入手しましたか?

旅行先で、今どんな感染症が流行しているか十分に下調べをして、感染しないための予防方法を確認してください。



最新の感染症情報はこちら

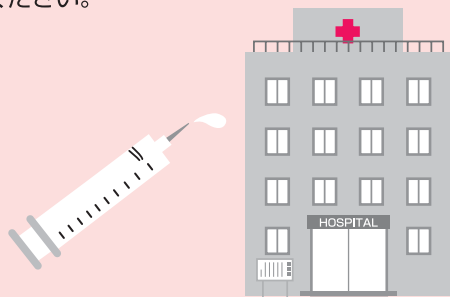
→検疫所 <http://www.forth.go.jp>

→国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

■予防接種は終わりましたか?

必要に応じて予防接種をしてください。予防接種は、感染症の予防に効果があります。予防接種をしていないと入国できない国もあります。予防接種の種類によっては、数回接種しないと効果がないものもありますので、渡航が決まったらなるべく早めにお近くの医療機関又は保健所にご相談ください。



■体調は万全ですか?

出発前に体調を整え、免疫力を高めておくことが感染症を予防するために重要です。

**楽しい旅行中、でも  
こんなところは注意!**

■食事に注意!

水は必ず沸かして飲むか、市販されている水(ミネラルウォーター等)を飲みましょう。生水で作られた氷や生野菜・生魚などは避け、よく加熱された食べ物を選んでください。また、食事の前には十分に手洗いをしてください。



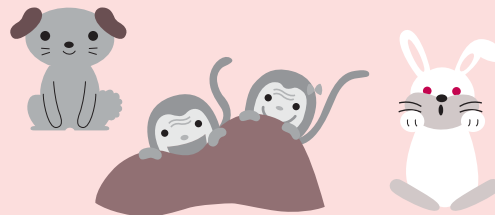
■蚊は病気の運び屋です!

蚊はデング熱、マラリア、黄熱などの病気の原因となります。虫除けスプレー等の使用や、長袖長ズボンの着用など刺されないように工夫してください。ダニ・ノミなども注意が必要です。



■かわいらしい動物、でも…?

野生動物は色々な病気を持っていることがあります。狂犬病などは世界中で発生しており、犬に限らずネコやコウモリなども感染していることがあります。野犬をはじめとする野生動物との不用意な接触は避けてください。また、野生動物に限らず、動物と接触した後はよく手洗いをしてください。もし、動物に咬まれたり、引っかかれたりした場合は、傷口をきれいな水で洗い流し、医師の診察を受けてください。



■浮かれ気分もほどほどに!

性感染症(エイズ等)など、性行為によりうつる感染症も多くあります。海外旅行では気分も開放的になりがちですが、安易な行動は避けてください。

**病気のおみやげは  
困りますね!**

■帰国時に体調が悪かったら

帰国時に発熱や下痢など体調が悪いときには、空港の検疫所で相談しましょう。必要があれば、無料で検査を受けることが出来ます。



■忘れたところに体調が悪くなることも

感染してから数日～数週間経過しないと症状が現れない感染症もあります。帰国後、しばらくしてから具合が悪くなった場合は、早めに医療機関を受診してください。その際は、旅行先・旅行期間などを必ず医師に教えてください。

