

# 海外旅行で感染症に気をつけましょう!

## 食べ物、飲み物による感染症!

近年、海外旅行先で、汚染された「食べ物」や「水」が原因で下痢・嘔吐などを起こす感染症が多く見られています。

特に、感染者数が多い **細菌性赤痢** **A型肝炎** **に要注意!!**

感染症	感染者の主な渡航先、発生リスクの高い国	症状	潜伏期間
細菌性赤痢	南アジア、東南アジア地域 (インド、インドネシア、フィリピンなど) その他の地域(エジプト、トルコなど)	血便、下痢、腹痛、 発熱など	1~5日 (通常3日以内)
A型肝炎	途上国を中心に (南アジア、東南アジア、アフリカ、 南米など)	発熱、下痢、倦怠 感、食欲低下、 黄疸など	15~50日 (通常28~30日)
腸チフス パラチフス	南アジア、東南アジア地域 (インド、ネパール、インドネシア、 フィリピン、カンボジアなど)	高熱、脈が遅くなる、 淡紅色発疹、 下痢など	7~14日
コレラ	南アジア、東南アジア地域 (インド、フィリピンなど)	水様性下痢、嘔吐 など	数時間~5日 (通常1日前後)

発生リスクの高い国・地域  
では要注意!!

感染者のほとんどが  
海外旅行者です!!

感染者数	全国		横浜市	
	H21年	H20年	H21年	H20年
細菌性赤痢	180	320	11	14
A型肝炎	115	170	3	5
腸チフス・パラチフス	56	84	3	8
コレラ	16	45	1	1

### 主な感染原因

- ・食べ物(特に、生もの)や生水
- ・人が直接手で触れた食べ物

### 予防方法

- ・生野菜、カットフルーツ、生の魚介類、生の肉類は食べない。
- ・生水は飲まない。沸騰させた水、ペットボトル飲料等(未開封)を飲む。
- ・氷入りの飲み物(ジュース、水割りのお酒)も避ける。
- ・搾りたてのミルク、アイスクリーム、ヨーグルトなども避ける。
- ・食事の前や食べ物を触る前に、よく手を洗う。



### 出国前の参考に

- 厚生労働省検疫所ホームページ  
・(海外で健康にお過ごしいただくための情報サイト) <http://www.forth.go.jp/>  
※それぞれの感染症情報の検索方法 → 「気をつけたい病気」 → 「感染症別で探す」をクリック
- ・(海外旅行者のための感染症情報) <http://www.forth.go.jp/archive/tourist/overseas.html>
- 外務省 海外安全ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>
- 横浜市保健所ホームページ (海外渡航時に注意すべき感染症について)  
<http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/hokenjo/genre/kansensyo/abroad.html>

# 昆虫、動物からうつる感染症！



## 蚊に刺されて感染

マラリア、デング熱、チクングニヤ熱

感染症	主な流行地等	症状	潜伏期間
マラリア	アフリカ（サハラ以南）、インド南米など	高熱、寒気、頭痛 筋肉痛など	7～40日
デング熱	インド、東南アジア、アフリカ南米など	突然の高熱、頭痛 関節痛、発疹など	3～14日 (多くは4～7日)
チクングニヤ熱	アフリカ、東南アジア、など ※2007年に、イタリアでも流行	発熱、関節痛 発疹、筋肉痛など	2～12日

### 予防方法



※ 都市部でも刺されないよう注意!!

- ・長そで、長ズボンを着用
- ・虫よけスプレー、蚊取り線香等を使用
- ・家屋は網戸などで蚊の侵入を防ぐ

感染者数	全国		横浜市	
	H21年	H20年	H21年	H20年
マラリア	56	56	3	7
デング熱	93	104	4	6

## 動物に咬まれて感染

### 狂犬病

主な流行地等
アフリカ、アジア、中南米のほとんどの地域で流行 (インド、パキスタン、バングラディシュ、フィリピン、ミャンマーなどでは、 狂犬病による死亡者が年間100人を超えています。)



症状
【初期】 発熱、頭痛、全身倦怠、咬まれた箇所の感覚異常など 【進行期】 筋肉緊張、幻覚、けいれん、呼吸麻痺、昏睡
※ 発病すると治療法がなくほぼ100%死亡。咬まれたらまずは現地でワクチン接種を！ ※ 平成18年に日本人2人がフィリピンを旅行中、犬に咬まれ帰国後発病し死亡

感染の可能性がある動物	潜伏期間
犬、コウモリ、キツネ、アライグマ など	10日から数年(通常1～3ヶ月程度)

### 予防方法

- ・動物をむやみに触ったり、手を出したりしない。近づかない。
- ・万一咬まれた場合はすぐに医療機関を受診し、治療を。

帰国後、体調が悪くなったら、早急に医療機関を受診しましょう。  
受診時には、渡航先、滞在期間、動物との接触などを伝えてください。

麻しん(はしか)  
にもご注意を!

海外では麻しん(はしか)の流行地域もあります。  
まだかかったことのない方、予防注射がまだの方は、  
海外旅行に行く前に、予防注射を受けましょう!

【お問い合わせ先】 平日 8:45～17:15

各区の福祉保健センター福祉保健課健康づくり係 (市外局番: 045)					
青葉	978-2438	旭	954-6146	泉	800-2445
磯子	750-2445	神奈川	411-7138	金沢	788-7840
港南	847-8438	港北	540-2362	栄	894-6964
瀬谷	367-5744	都筑	948-2350	鶴見	510-1832
戸塚	866-8426	中	224-8332	西	320-8439
保土ヶ谷	334-6345	緑	930-2357	南	743-8241