在留邦人の皆様へ

2015年4月28日
在ナイジェリア日本大使館

大使館からのお知らせ
(海外で注意すべき感染症について)

ゴールデンウィーク期間中は、多くの方が海外へ渡航される時期です。海外滞在中に感染症にかかることなく、安全で快適な旅行となるよう、海外で注意すべき感染症及びその予防対策についてお知らせいたします。

2014年7月1日より、外務省海外旅行登録「たびレジ」を開始しています。海外旅行にお出かけになる方は、専用サイトから登録しますと、渡航情報などの提供や緊急事態発生時の連絡メールを受け取ることが出来ます。是非ご登録をお願いします。

(たびレジ) <https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/>

1. 海外での感染症予防のポイント

(1) 渡航先や渡航先での行動内容によって、罹患する可能性のある感染症はさまざまです。海外で感染症にかからないようにするためには、感染症に対する正しい知識と予防方法を身につけましょう。具体的には次のリンクをご参照ください。

(厚生労働省：ゴールデンウィークにおける海外での感染症予防について)

http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/travel/2015goldenweek.html

(2) 渡航先や渡航先での行動によって異なりますが、最も感染の可能性が高いのは、食べ物や水を介した消化器系の感染症です。水や食べ物から感染する消化器系の感染症(A型肝炎、E型肝炎、コレラ、赤痢、腸チフスなど)は、開発途上国など公衆衛生の整備が不十分な地域での感染リスクがより高いので、以下のことに注意しましょう。

○手洗いをこまめにしましょう。

食事の前には必ず石けんと水で洗いましょう。きれいな水が使えない場合は、手洗い後にアルコール成分を含む衛生用品の利用が効果的です。

○生水を飲まないようにしましょう。

未開封の市販の飲料水が最も安全です。水道水は、しっかりと沸騰させてから飲みましょう。水を沸騰させることが出来ない場合には、飲料水消毒用薬剤を使用してください。

○氷を避けましょう

屋台や不衛生な飲食店で提供される氷は、病原体に汚染されていることがあるので注意しましょう。自分で氷を作る場合は、未開封の市販の飲料水を使用しましょう。

○完全に火の通った食べ物を食べましょう。

生鮮魚介類や生肉等を介した寄生虫疾患が流行している地域もありますので十分な注意が必要です。生鮮魚介類や生肉などは極力避け、十分に加熱されたものを食べましょう。加熱調理された料理であっても何時間も室温で保管されていると、病原体が増えてしまいます。屋台や不衛生な飲食店では、作り置きされている料理が出されることがあるので注意しましょう。

○サラダや生の野菜は避けましょう。

野菜類は生水を用いて処理されている場合など、病原体に汚染されていることがあります。野菜や果物などは、自分で皮をむいたものを食べましょう。

(3) 日本で発生していない、動物や蚊・マダニなどが媒介する感染症が海外で流行している地域も多く、注意が必要です。また、麻しん（はしか）やポリオは、日本での感染者が減少傾向にあるか、発生していないものの海外で感染することがあるので同様に注意が必要です。

(4) 西アフリカのギニア、リベリア、シエラレオネでエボラ出血熱が流行しています。外務省ではこれらの3カ国について、以下のとおり、昨年8月8日より感染症危険情報を継続して発出しています。

《渡航者向け》

「不要不急の渡航は延期してください。一旦入国しても、商業便の運航停止などにより、出国できなくなる可能性があることに留意してください。」

《在留邦人向け》

「商業便の運航停止などにより、出国できなくなる可能性及び現地で十分な医療が受けられなくなる可能性があります。これらを踏まえ、早めの退避を検討してください。」

「帰国に際しては、経由地及び日本国内の空港等で停留される可能性がありますので留意してください。」

海外安全ホームページでは、当該地域及びその他発生国に関し、広域情報・スポット情報としてエボラ出血熱関連の重要な情報を提供しています。また、厚生労働省は、日本入国前の21日間にギニア、リベリア、シエラレオネへの渡航歴がある方に対し健康状態の監視を行っています。詳細は、以下のリンクよりご確認ください。

(外務省海外安全ホームページ)

<http://www.anzen.mofa.go.jp/index.html>

(厚生労働省：「エボラ出血熱について」)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou19/ebola.html>

2. 渡航前の予防接種について

海外への渡航を予定される方は、渡航先での感染症の発生状況に関する情報を事前に入手し、予防接種が受けられる感染症については、余裕をもって医師に相談しておくなど、適切な感染予防を心がけましょう。

FORTH /厚生労働省検疫所「予防接種機関の探し方」

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination02.html>

3. 帰国後に体調が悪くなったら

(1) 日本国内の空港や港では検疫所が設置されており、渡航者の方を対象に健康相談を行っています。帰国時に発熱や下痢、具合が悪いなど、体調に不安がある場合は、検疫所係官にご相談ください。

(2) 感染症には、潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）が数日から1週間以上と長いものもあり、帰国後しばらくしてから具合が悪くなることがあります。その際は、早急に医療機関を受診し、渡航先、滞在期間、現地での飲食状況、渡航先での行動、家畜や動物との接触の有無、ワクチン接種歴などについて必ず伝えてください。

(3) エボラ出血熱に関し、ギニア、リベリア、シエラレオネの流行国から帰国して1か月程度の間発熱した場合には、万一の場合を疑い、地域の医療機関を受診することは控えて、まずは最寄りの保健所に連絡をし、その指示に従ってください。

4. 海外の感染症に関する情報

海外の感染症に関する情報は、厚生労働省検疫所及び外務省のホームページから入手することが可能です（以下のリンク参照）。出発前に渡航先の感染症の流行状況等に関する情報を入手することをお勧めします。また、日本国内の空港や港の検疫所においても、リーフレット等を用意し情報提供を行っていますので、ご活用ください。

○感染症に関するホームページ

■世界各地の感染症発生状況

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ

<http://www.forth.go.jp/index.html>

外務省海外安全ホームページ > 医療・健康関連情報

http://www.anzen.mofa.go.jp/kaian_search/index.html

■感染症別の詳細情報

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ > 感染症についての情報

<http://www.forth.go.jp/useful/infectious/name.html>

国立感染症研究所 感染症情報センターホームページ > 疾患別情報

<http://idsc.nih.go.jp/disease.html>

■予防接種に関する情報

FORTH/厚生労働省検疫所ホームページ > 命を守る予防接種

<http://www.forth.go.jp/useful/attention/02.html>

■渡航先の医療機関等情報

外務省ホームページ>海外渡航・滞在>海外安全対策 >世界の医療事情（在外公館医務官情報）

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/index.html>

（問い合わせ窓口）

○外務省領事サービスセンター

電話：（代表）03-3580-3311（内線）2902, 2903

（外務省関係課室連絡先）

○外務省領事局政策課（海外医療情報）

電話：（代表）03-3580-3311（内線）2850

○外務省 海外安全ホームページ：<http://www.anzen.mofa.go.jp>