06 健康管理と予防接種

健康管理と予防接種

海外では思わぬ感染症にかかることが珍しくありません；結核、マラリア、デング熱、インフルエンザ、麻しん、赤痢等々。自分は「大丈夫だろう」は禁物です。「・・・の病気にかかるかも知れない」と想定して準備をしておきましょう。

【海外渡航者のための感染症情報】の「お役立ち情報」にある「ここに注意!海外渡航にあたって」を参考にしてください。
http://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html

【海外留学 健康の手引き】をダウンロードしてください。
http://www.ritsumei.ac.jp/mng/gl/hoken/

■海外渡航に際する四大鉄則

情報収集　事前準備　滞在中の注意　帰国後の注意

1 情報収集

1.危険情報の入手

各地の危険情報は、下記外務省のホームページで入手可能です。その他、現地の大使館等でも情報を入手することは可能です。

【外務省海外安全ホームページ】http://www.anzen.mofa.go.jp/

2.感染症流行状況・予防接種の要否の確認

【海外渡航者のための感染症情報】http://www.forth.go.jp/
【米国CDC Traveler's Health】http://wwwnc.cdc.gov/travel/
【外務省在外公館医務官情報】http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/

2 事前準備

1.予防接種

◆母子手帳の確認：今までどのような予防接種を受けてきたかが記されています。早めに確認しておきましょう。また、医療機関には原本を持参してください（コピー不可）。

重要! 余裕を持って計画的に接種のこと：複数回接種をする場合、一定期間の間隔を空ける事が必要なため、数ヶ月を要することがあります。
【例】B型肝炎予防接種（3回接種必要）
＊1回目接種4週間後に2回目を接種し、6ケ月後に3回目を接種する

◆麻疹・風疹・おたふくかぜ等の「生ワクチン」を接種すると、4週間を空けなければ次の接種はできません。海外ではこれらを同時に接種することを認めている場合がありますが、日本では一般的に同時接種はしていません。最近はトラベルクリニックをはじめ、同時接種をしてくれるところが増えています。また、トラベルクリニックでは日本で承認されていないワクチンも多数取り扱っています。

トラベルクリニック　検索

保健センターでも、トラベルクリニックを開いています。詳しくは、保健センターのホームページを参照ください。

◆大学の留学プログラムで予防接種が必要な場合は、事前にガイダンス等を実施するので、必ず出席してください。

2.常備薬の入手

風邪薬、胃腸薬などは、日本から持参しましょう。現地で購入することが可能な場合もありますが、日本人の体質に合わないことがあります。1.で紹介した【海外渡航者のための感染症情報】の「お役立ち情報」にある「ここに注意! 海外渡航にあたって」を参考にしてください。
http://www.forth.go.jp/useful/attention/index.html

重要! 他人から薬を貰わないように! 近年の違法ドラッグは、外見上は普通の薬と見分けがつきません。思わぬトラブルに巻き込まれる恐れがあるので、注意してください。

3.持病のある方

海外渡航をしてもよいかどうか、主治医にまず確認をしましょう。渡航する際には、必ず主治医に英語の紹介状を書いてもらって持参しましょう。紹介状には病名・病状・処方・注意点などを記述してもらい、渡航期間中に必要な薬も貰っておきましょう。

3 滞在中の注意

◆日常生活：規則正しいリズムで、十分な休息を取りながら、バランスの取れた食事と適度な運動をすることが何よりも重要です。

◆食中毒・感染性胃腸炎・コレラ・赤痢等（飲食物から感染する病気）の予防：とにかく生ものを口にしないことが鉄則です。特に、熱帯・亜熱帯地域や衛生状態のよくない地域では気をつけましょう。

種類	予防方法
水	●生水（水道水）は飲まない ●水道水から作った氷も危険⇒氷入り飲料には注意! ●水道水は、5分程度煮沸するか、塩素消毒をする ●ミネラルウォーターが無難 ●アルコールが入っていても菌は死滅しない!
魚介類・肉類	●充分に加熱されたものを食べること ●生の魚介類は感染の危険あり。ウイルスや寄生虫混入の恐れ ●BSE流行地域では、牛肉摂取は危険
野菜	●生野菜は避け、加熱したものを摂取のこと
乳製品・卵	●傷みやすいので、衛生状態の悪いものや調理後時間が経過しているもの、賞味期限が過ぎているものは食べない
果物	●皮を剥くまで（中身は）清潔 ●剥いた後は不潔になりやすいため、すぐに食べること ●長時間放置されているようなカットフルーツは危険!

■「蚊」が媒介する病気の予防

マラリア

マラリアは、ハマダラカという種類の蚊に刺されることによってマラリア原虫が体内に侵入してかかる病気です。

ヒトが感染するマラリアには、熱帯熱、三日熱、卵形、四日熱の4種類があります。短期間のうちに重症化し、時には死亡にいたる可能性があるのは熱帯熱マラリアで、悪性マラリアと呼ばれることがあります。

マラリアの症状は主に発熱です。熱帯熱マラリアでは、発熱にとどまらず、治療開始が遅れると重症になり、死亡することがあります。早期診断・早期治療が大切です。初期の症状は、頭痛、下痢（軟便）、肩こりなど風邪と紛らわしい場合もある事を覚えておきましょう。

デング熱

デング熱は、デングウイルスに感染した蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることによって生じるウイルス感染症です。

熱帯・亜熱帯地域で多くみられ、全世界で年間約1億人の患者が発生していると推測されています。

バンコクなどの都市部でも流行することがあるの注意が必要です。

典型的には、蚊に刺されてから3日～14日（多くは4～7日）の潜伏期間の後、高熱（38～40度）・頭痛・眼窩痛・関節痛・筋肉痛・発疹などを呈します。

1週間ほどで解熱し、予後は良好な疾患です。まれに重篤なデング出血熱を発症します。

ジカウイルス感染症（ジカ熱）

ジカウイルス感染症（ジカ熱）は、ジカウイルスに感染した蚊（ネッタイシマカ・ヒトスジシマカ）に刺されることによって生じるウイルス感染です。症状はデング熱に類似しますが、比較的軽いといわれています。約70％は感染しても発病しません。

ギランバレー症候群の危険や、胎児に小頭症の危険があります。性行為によってヒトーヒト感染をすることも問題です。ジカウイルスの伝播を防止し、妊婦への害と胎児への影響を防ぐために、流行地から帰国した全ての人は適正にコンドームを使用するか、少なくとも6ヶ月間は性行為を控えるなどの安全な性生活に努めることが求められています。中南米と東南アジア・太平洋地域で流行が報告されていますが、状況は変化しているため、渡航前に確認するようにしてください。

［予防方法］

❶第１の予防方法としては、蚊による刺咬を防ぐことが第一です。肌を露出しない服装（薄手の物はだめ）を心がけましょう

❷防虫スプレー（DEET含有）や蚊取り線香が有効です。ただし、日本で販売されている防虫スプレーはせいぜい２時間程度しか効き目はないので過信してはいけません。現地で濃度の高いDEETを購入すると良いでしょう。

❸蚊を寄せ付けない特殊な素材も開発されています。

スコーロン®：
http://www2.teijin-frontier.com/sozai/specifics/scoron.html

❹マラリア、ウェストナイル、デングの感染を防ぐ予防接種はありません。黄熱の流行地域へ入るためにはワクチンが必要です。各地の検疫所にご相談ください。接種10日後から有効になります。

❺予防内服：熱帯熱マラリアの流行地域へ渡航される際は、事前に専門家にご相談ください。薬剤耐性マラリアの存在が大きな問題となっており、予防薬の服用に際しては現地のマラリア汚染状況などによって決める必要があります。

◆狂犬病

狂犬病は、発病するとほぼ100％死亡し治療法がない恐ろしい感染症です。日本は島国のため徹底した野犬対策などが効果を上げ、1957年以後患者の発生はありませんでしたが、2006年８月にフィリピンで犬にかまれ日本に帰国後11月に狂犬病を発病し死亡した例が報告されています。世界では狂犬病により年間４万人～６万人が死亡しており、欧米を含む世界の大陸に現在も存在しています。

［予防方法］

❶海外では安易に動物に近づいてはいけません。
❷もしも噛まれた場合は速やかに医療機関を受診しましょう。
❸非清浄地域へ渡航する前には予防接種を受けることも勧められます。

■インフルエンザ

2009年には新型インフルエンザが世界的に流行して大きな社会問題となりました。季節性のインフルエンザとはいえ侮ることなく、予防接種や手洗い・マスクなどの感染予防を怠らないでください。

また、高病原性鳥インフルエンザ（H5N1・H7N9）によるヒトの感染も世界的には消えた訳ではありません。生きた鶏を売っている市場には近づかないでください。

厚生労働省：鳥インフルエンザについて
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou02/

4 帰国後の注意

◆検疫について

旅行中に下痢など胃腸障害を来たすことがあります。疲労・環境の変化・水質の違い・精神的ストレスなど、原因はさまざまです。これらは、一過性のものであり、あまり問題はありませんが、コレラや赤痢など感染症によるものと区別が付きにくいことが特徴です。そこで、帰国の際にも胃腸障害（下痢など）が続いていれば、入国の際に必ず「検疫」にその旨を申告してください。早く帰りたいとの一心から、あるいは「面倒くさい」「大丈夫だろう」と、勝手な判断は危険です。

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はありませんが、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。従って、海外から戻った後２ヵ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、**海外へ行って来たことを必ず医師に告げ**た上で相談をしてください。

Info 米国留学には各種予防接種が求められます

●母子手帳（あるいは予防接種手帳・記録など）を確認しましょう。
→詳しくは、保健センターあるいは医療機関で相談しましょう。
●表１（P.57）に従い、不足分の予防接種を受けましょう。
●２回接種が必要なもので１回しか接種してない場合は追加接種が必要です。
●罹患の既往がある場合には、予防接種の必要はありません。
●罹患の既往が無く、予防接種もしていない場合は、米国の各州が定める必要回数の予防接種を受けましょう。
●DTP終了後に、追加接種（過去10年以内）をしていない場合は破傷風あるいは破傷風／ジフテリア二種混合ワクチン（DT）の接種が必要です。
●予防接種を受けたら母子手帳等に記録を付けてもらいましょう。

◆生ワクチンの接種後は４週間、不活化ワクチンの接種後は１週間の間隔を空けなければ次のワクチンを接種することはできません。
◎生ワクチン：麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、ポリオ、黄熱 など
◎不活化ワクチン：DT、DTP、B型肝炎、インフルエンザ など

◆なお、ツベルクリン反応検査（PPD）の結果記載が求められることもありますが、これには注意が必要です。日本ではBCG（結核に対する予防接種）を行っているため、ツベルクリン反応は「陽性」であることが通常ですが、米国ではBCGを行わないために通常は「陰性」であり、「陽性」だと結核菌に感染しているものと判断されて治療を勧められる恐れがあります。BCG接種の影響を受けずに結核感染の有無を判定することが可能な血液検査（QFT、T-Spot）を用いることもあります。

表１.日本と米国の相違（一般に証明書に記載が求められるもののみを記載＊1）

	日本	米国	備考
麻疹（はしか）Measles	１回（定期接種）H18より、２回＊4	２回＊2（必須）	H20よりMR＊4
風疹（三日ばしか）Rubella	１回（定期接種）H18より、２回＊4	２回＊2（必須）	H20よりMR＊4
流行性耳下腺炎（ムンプス）Mumps	１回（任意接種）	２回＊2（必須）	未接種者が多い
破傷風・ジフテリア Tetanus/Diphteria（DT）	百日咳を含む３種混合（DTP）（定期接種）１期４回、２期１回	同左（必須）10年毎追加 Tdap使用＊3	２期終了後10年で効果は減弱している
水痘（みずぼうそう）Varicella（Chicken-pox）	１回（定期接種）	２回（必須＊5）	H26まで任意のため未接種者も多いが、罹患者も多い
B型肝炎	計３回（定期接種）	同左（必須＊5）	H28までは任意のため、受けていることは稀
ポリオ Polio	４回（定期接種）	４回	追加は不要
髄膜炎菌性髄膜炎 Meningococcal Meningitis	１回（任意接種）	１回（必須）	―

＊1　具体的には州によって異なるが、標準的なものを記す。
＊2　米国では麻疹・風疹・ムンプスが混合された新３種混合ワクチン（MMR）を用いる。日本でも、1988年から1993年まで実施されていた。しかしムンプスワクチンによる無菌性髄膜炎が予想された発生率より大幅に高かったことから中止となり、現在では別個接種が行なわれている。
＊3　ジフテリアと百日咳の成分を減らして、成人用に調整されたワクチン。米国では成人の破傷風追加接種はこれを用いることが原則となっている。日本では未承認。
＊4　平成19年（2007年）に関東地方を中心に大学生の間で麻疹（はしか）が大流行したため、平成20年度（2008年）から24年度（2012）の中学１年生（第３期）と高校３年生（第４期）を対象とした麻疹風疹混合ワクチン（MR）の接種が行われました。
＊5　任意のところもある。