



添乗員のための旅行医学 VOL.91

海外用のインフルエンザ予防で万全を期す

マラリア、デング熱、腸チフス……海外旅行中は、地域によってさまざまな感染症リスクが潜んでいるため、本コラムでもたびたび話題にしていますが、気を付けなければいけないのは、前述した熱帯特有の感染症ではないそうです。千駄ヶ谷インターナショナルクリニックの篠塚規院長にお話を伺いました。

●一般的な感染症こそ要注意！

実は、海外旅行中に罹る感染症の大半は急性上気道炎（風邪）やインフルエンザです。もちろん熱帯特有の感染症も、地域によって予防が必要ですが、実際のところ罹患する人はまれなので、まず最初に風邪とインフルエンザの予防対策が重要です。風邪の予防は手洗いとうがい、徹底が肝心ですが、インフルエンザ対策には、これに加えて予防ワクチンの接種が推奨されます。

●インフルエンザの流行は国と季節で違う

日本でも冬場になるとインフルエンザが流行するため、皆さんも事前予防接種を受けていることでしょう。WHO（世界保健機関）では毎年、各地域でのインフルエンザの流行を予想し、ワクチンはこれに合わせて製造されています。通常3〜4種類のウイルスに対応していますが、海外で流行するインフルエンザウイルスは日本と同

じではありません。そこで万全を期すためには、海外用のワクチンを使う予防接種も受けることです。計6〜7種類のウイルスを予防できます。

流行は冬場が中心なので、日本がたとえ夏でも、訪問先の季節を重視しましょう。また最近では世界の人々が縦横に移動するようになったため、空港や機内はリスクが高く夏場だから大丈夫とも言えなくなっているのが現状です。

●注射は出発何日前に打てばいいの？

接種する時期は出発2週間前が目安。日本のワクチン接種と時期がかわることについては問題ありません。ただし子供の場合は、1〜2週間置いてから2回目を摂取するといいで

しょう。効果は3〜6カ月持続します。

感染すると重症化しやすい高齢者や糖尿病患者は特に接種をお勧めします。

●感染してしまったときのサインは

風邪やインフルエンザもそうですが、感染症に罹患したか否かを見極めるサインの二つが発熱です。発熱から疑われる感染症の中でも、特に注意したい病気について、判断の助けになるのが潜伏期間です（表参照）。自己判断で単なる風邪と判断せず、医師に診てもらう時はこれを参考に、「旅行時期」「旅行場所」「旅行中に食べたもの」「どんな場所（衛生面）に宿泊したか」を伝えるようにしましょう。

主要な感染症の潜伏期間

◎潜伏期が短期（7日以内）

細菌性赤痢	1〜7日
コレラ	数時間〜5日
ジフテリア	2〜5日
猩紅熱	1〜3日

◎潜伏期が中期（7日以上）

水痘	14〜21日
マラリア	10〜14日
麻疹	7〜14日
風疹	14〜21日
腸チフス	7〜21日

◎潜伏期が長期（21日以上）

フィラリア症	3カ月以上
A型肝炎	2〜6週間
B型肝炎	6週間〜16か月

挑戦の数だけ、保険がある。

To Be a Good Company



東京海上日動

