

気をつけよう！感染症（令和7年第6号）

令和7年5月8日発行
松本市保健所保健予防課



海外旅行での感染症予防

旅行中に注意すべきこと

海外では、日本にはない病気がたくさんあります。海外旅行では、時差や気候の違いなどから、様々なストレスを受けます。この結果、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなってしまいます。

○食べ物・飲み物に注意

十分に火の通ったものを食べ、生水・氷・カットフルーツなどは避けましょう。

○虫対策

蚊・ダニに刺されないように、肌の露出を避け、虫よけ剤を使いましょう。

○現地の動物には近づかない

動物は、狂犬病や鳥インフルエンザなどのウイルスを持っていることがあるため、むやみに近寄ったり、触らないようにしましょう。

○性感染症に注意

不特定の人との性行為を避け、コンドームを正しく使用しましょう。

帰国時・帰宅後に具合が悪くなったら

【帰国時】

空港や港に設置されている検疫所では、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、咳、発疹、下痢などの症状があったり、具合が悪かったり、体調に不安がある場合や動物に咬まれた、蚊に刺されたなど渡航先での出来事で健康上心配なことがあったら、検疫官に相談しましょう。

【帰宅後】

いきなり受診するのではなく、事前に電話等で相談したうえで受診しましょう。受診の際は旅行に関する情報を整理しておきましょう。

- ・旅行先と旅行期間
- ・旅行の目的（都市部ツアー、農村部への旅行など）
- ・旅行先での行動（現地での飲食状況・活動内容）
- ・宿泊先（空調や網戸、虫の侵入などの状況）
- ・予防接種歴

