



元気に過ごせる 旅行のコツ

—もっと旅行を楽しむために—

はじめに

日常生活から少し離れて自然に癒されたり、他国の文化に触れて刺激を受けたりすることができる旅行は、大きな楽しみのひとつです。

その一方、特に海外旅行の場合は、時差や気候の変化、渡航先の衛生状態などによって、思いがけない健康上のトラブルを生じることがあります。HIV陽性の人や、免疫力が低下している時には、特に、注意が必要です。

この冊子では、旅行先での病気の予防法を中心に、特に、海外旅行に際して気をつけたいことをまとめています。

さまざまな工夫で病気を防ぎ、旅行を楽しみましょう。

目次

旅行を楽しむために
気をつけたいことがあります 3

国内旅行で気をつけたいこと 4

海外旅行で気をつけたいこと 5

海外へ赴任することになったら 16

監修：山元 泰之

(東京医科大学病院 臨床検査医学科 臨床准教授)

旅行を楽しむために 気をつけたいことがあります

- HIV陽性が否かにかかわらず、余裕のある旅行日程を組み、疲れたら休むことは、旅行を楽しむ上で大切なことです。
- 特に、海外（開発途上国）への旅行は、長時間の移動や、日本とは大きく異なる環境や衛生状態のために体力が落ち、感染症を発症する可能性が高まります。さらにHIV陽性の方は、日和見感染症*のリスクも高くなります。
- 旅行に出かける前に、他の病気を予防するための心構えや十分な準備をしておきましょう。

*日和見感染症：免疫力が低くなったために、普段では病気にならないような弱い病原体に対して抵抗できずに発症する感染症です。



国内旅行で気をつけたいこと

- 旅行先や期間、活動内容に応じて、健康状態や服用している薬などについて主治医と相談しましょう。
- 余裕のある日程を組み、できるだけいつもと同じ生活スタイルで過ごしましょう。
- 免疫力が低下している人は、以下のことに注意しましょう。
 - 殺菌処理をしていない牛やヤギの乳、地下水やわき水を飲まないようにしましょう。
 - 河川や湖の水を飲みこまないようにしましょう。



海外旅行で気をつけたいこと — 旅行前の十分な準備が大切です

主治医と相談しながら 計画を立てましょう

- 旅行先や期間、活動内容に応じて、健康状態や服用している薬、携帯すべき物などについて主治医と相談しましょう。
- 万が一に備えて、診断書や服用している薬の服用量などを英語で書いてもらい、携行するとよいでしょう。
- 旅行先や活動内容によっては、下痢に対する治療薬（抗菌薬）の処方が必要な場合もあります。
- 外国での診察は、言葉や費用の問題などの心配があります。海外旅行保険へ加入しておきましょう。
- 旅行先や期間、目的（留学や海外赴任）などによってビザ（査証）が必要となる場合、HIV陽性の人は、取得できない場合があります。あらかじめ確認しておきましょう。



他の病気を予防するため ワクチンを接種しましょう

- 海外では、日本国内にいるよりも感染のリスクが高くなる感染症が多くあります。HIV陽性が否かにかかわらず、予防のためにワクチンを接種することが大切です。
- 以下の感染症の予防接種は、できる限り受けておきましょう。
A型肝炎・B型肝炎・肺炎球菌感染症・インフルエンザ・Hib（インフルエンザ菌b型）・ジフテリア・破傷風・百日咳・日本脳炎・狂犬病
（これらのワクチンの接種費用は自己負担になります）
- 種類によっては、数回接種する必要があるワクチンがあります。出発の3ヵ月以上前を目安に余裕をもって主治医と相談し、かかりつけの病院や検疫所で、接種するワクチンの種類や日程を調整しましょう。
- 乳幼児期に受けた予防接種を見直しておきましょう。



生ワクチンの接種はできませんが 例外があります

- 生ワクチンの接種はできませんが、以下のものは、免疫機能が保たれている人の一部で接種できる場合があります。主治医と相談しましょう。
 - ・麻疹（はしか）
 - ・水痘（みずぼうそう）
 - ・黄熱病



生ワクチンを接種できないのはなぜ？

予防接種で使うワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。

生ワクチン 生きた細菌やウイルスの毒性を弱めたもの。これを接種することで、その感染症にかかった場合と同じように免疫ができます（風疹、おたふくかぜ、結核など）。免疫力が低下している時には、ワクチンのウイルスに感染するおそれがあるため、基本的には接種できません。

不活化ワクチン 細菌やウイルスを殺し、免疫をつくるために必要な成分を取り出して毒性をなくしたもの。生ワクチンと違い、数回接種することで免疫ができます。このワクチンはウイルスの毒性がないため、HIV陽性の人も問題なく接種できます。



黄熱病ワクチンについて

黄熱病は、蚊によって媒介される重篤な感染症です。検疫所から発行される黄熱病の予防接種証明書を提示しないと入国できない国（南アメリカ、アフリカなどの流行地域）があります。

- ・ HIV陽性であっても、無症状であれば接種できます。主治医と相談しましょう。
- ・ 免疫の状態によってワクチンが接種できない場合には、検疫所から禁忌証明書が発行されますが、事前に渡航先の国の大使館または領事館へ確認する必要があります。



HIV陽性の人が 特に注意すべき感染症があります

- 日本には存在しない病原菌による感染症や、流行地域が限られている感染症があります。特にHIV陽性の人は、以下のような感染症を発症するリスクが高いとされています。これらが流行している地域、特に郊外（砂漠や草原、河川など）への旅行は、できる限り避けましょう。

■ 内臓リーシュマニア症

リーシュマニアという原虫による感染症で、サシチョウバエが媒介します。

主に熱帯や亜熱帯の地域で流行しています。

■ 種々の真菌（カビ）による感染症

- ・ マルネッフェイ型ペニシリウム症：主に南アジア地域で流行しています。
- ・ コクシジオイデス症：アメリカ南西部、メキシコ等で流行しています。
- ・ ヒストプラズマ症：南北アメリカ、東南アジア、アフリカなど広い地域で流行しています。

■ 結核

熱帯地域や開発途上国が主な流行地域ですが、一部先進国でも流行がみられます。HIV陽性の人が感染すると、病気の進行が早まるおそれがあります。

—旅行中に注意すべきこと

避けたほうがよい 食べ物、飲み物があります

- 海外、特に熱帯から亜熱帯地域や開発途上国では、食べ物や飲み物によって、感染症や、旅行者下痢症などを発症するリスクが高くなります。特に避けたほうがよい食べ物、飲み物は、以下の通りです。



- 皮をむいて切った果物
- 生の野菜
- 生や十分に火が通っていない肉類、魚介類
- 露店や屋台で売られている食べ物
- 水道水（水道水でつくった氷も含む）
- 殺菌処理をしていない牛乳、乳製品



旅行者下痢症とは？

海外旅行者の半数以上は到着後、5日以内に下痢をするといわれています。主な原因は以下の通りです。

- ・ 環境変化による不安やストレス、疲れ
- ・ 旅行先との水質や食習慣の違い（海外の硬水や香辛料は、日本人には合わない場合があります）
- ・ ウイルスや細菌、寄生虫によるもの

万が一、下痢を発症した時の水分補給のために、日本からスポーツドリンクなどを携行するとよいでしょう。下痢が長く続く場合や血液が混じる場合は、医療機関を受診しましょう。

安全な食べ物、飲み物を選びましょう

- 飲食物は、湯気が出るまで十分加熱し、病原菌を死滅させてから口にしましょう。



- 果物は、皮をむく前は衛生的です。食べる場合には、皮をむいてすぐに食べましょう。



- 以下の飲み物は比較的安全です。

- ビールやワイン



- 熱いコーヒーやお茶



- 1分以上煮沸した水

- ミネラルウォーター（栓がしっかりと閉じているものを選びましょう）

水への注意は特に重要です

- 日本の水は主に軟水（ミネラル分をあまり含まない水）ですが、海外では硬水（ミネラル分を多く含む硬度が高い水）が多く、不慣れの場合は、下痢を起こすことがあります。硬水は、10分以上煮沸することで硬度を下げるができます。
- 開発途上国では、上水道の不備、不完全な下水処理などで水道が汚染されている場合もあり、これも下痢の原因のひとつです。
- 安全な水が手に入らない場合、水道水を以下のように消毒する方法があります。



① 煮沸する（10分以上沸騰させる）

使用できる器具	備考および注意
電気湯沸し器、やかん、鍋など	<ul style="list-style-type: none"> ・殺菌と硬度を下げる2つの効果がある ・赤痢アメーバシストは殺菌できない

- ② 煮沸させる器具がない場合は、塩素またはヨードチンキを用いて消毒する（塩素剤やヨードチンキは、日本で購入しておくといでしょう）



■ 1%塩素剤（哺乳瓶用の消毒剤）を使用するとき

透明な水の場合	濁った水の場合
水1Lに10滴 （コップ1杯に1滴）	水1Lに20滴 （コップ1杯に約3滴、 10分おいてから飲む）

■ 4～6%塩素剤（台所用塩素系漂白剤）を使用するとき

透明な水の場合	濁った水の場合
2滴	4滴

■ 3%ヨードチンキ（希ヨードチンキ）を使用するとき

透明な水の場合	濁った水の場合
3滴	6～7滴

注意：薬品を入れ、30分後に塩素臭またはヨードの味がしていれば殺菌済（ただし赤痢アメーバシストは殺菌できない）。各薬品の使用上の注意を参照のこと。

旅行先での過ごし方

●海外、特に開発途上国では、以下のことに注意して過ごしましょう。

■昆虫、特に蚊に刺されることによって、感染する病気があります（マラリア、デング熱など）。長袖を着る、防虫スプレーを使用するなどの防御をしましょう。



■河川や湖の水を飲みこまないようにし、土や砂が動物の排泄物などで汚染されている可能性がある場合は、タオルを敷く、靴を履くなどして、土や砂に直接触れないようにしましょう。



河川や湖の水、土や砂に注意するのはなぜ？

河川や湖に存在しているクリプトスポリジウムやジアルジア、トキソプラズマといった寄生虫に感染し、重篤な下痢や腹痛を起こすおそれがあるためです。これらの寄生虫は、動物の排泄物を介して感染することもあり、土や砂にも注意が必要です。



海外へ 赴任することになったら

海外赴任を打診されたら 確認しておきたいことがあります

- 赴任先によっては、90日以上長期滞在についてHIV陽性の人に対する入国制限を行っている国があります。勤務先から打診があった時点で、確認しておきましょう。

赴任前の十分な準備が大切です —主治医と相談しましょう

- 健康状態を確認しましょう
 - 海外赴任期間が6ヵ月以上になる場合は、赴任前に健康診断を受けることが法律で義務付けられています。勤務先と相談し、出国予定の2ヵ月前までに受けておきましょう。
 - 英文の診断書を携行しましょう。
 - 他の病気を予防するためのワクチンを接種しましょう。



- 現地の医療情報を収集しましょう
 - HIV診療の実績がある医療機関を事前に紹介してもらいましょう。
 - 現地の医療事情や、流行している感染症なども調べておくと安心です。
- 抗HIV薬を服用している場合には—
 - 英文診断書とともに、薬剤の一般名、用量を英文で記した薬剤証明書を携行しましょう。
 - 主治医と相談し、薬剤の入手計画を以下のように立てましょう。
 - ・ 出国時に携行する薬剤について
 - ・ 数ヵ月分の処方が可能であるかについて
 - ・ 長期赴任の際の現地での入手方法について
 - 出国時および帰国時の服用時間や用量についても相談しましょう。



●保険について調べておきましょう

- 急な事故や病気に備えて、海外旅行保険に加入しておきましょう。
- HIVなどの持病に対する治療については、海外旅行保険では担保されません。この場合、勤務先で加入している健康保険から、医療費を請求することができます。事前に勤務先へ確認しておきましょう。
 - ・医療費は一時的に全額自己負担となり、帰国後に請求手続きを行います。
 - ・申請時には、診療報酬明細書および領収明細書が必要となります。現地の医療機関で入手します。
 - ・還付される金額は、日本国内で同様の診療を受けた場合が目安となります。



赴任先で気をつけたいこと

●食生活の変化に注意しましょう

- 赴任先では、外食の傾向が高まります。欧米の食事は高カロリー、高脂肪であり、アジア地域も油を使った料理が多くみられます。できるだけ脂肪分の少ない食事を摂りましょう。
- 中国や韓国などでは、宴席がビジネス上重要となることもあり、アルコールの摂取量にも注意が必要です。
- 特に抗HIV薬を服用している場合には、野菜を中心としたバランスの良い食事をこころがけましょう。

●運動をこころがけましょう

- 海外（特にアジア地域）では、自宅から職場までは車の移動が多くなり、運動量が低下しがちです。意識して運動しましょう。

●定期的な健康診断を受けましょう

- 少なくとも年に1回は、健康診断を受けることが重要です。
- 日本に一時帰国することが理想ですが、現地または近隣国のHIV診療の実績がある医療機関で受診する方法もあります。勤務先または主治医と相談しましょう。