



## 熱帯地域へ旅するときの注意

海外旅行中は非日常性のために、普段の生活でまもっている規範が外国という特殊な環境の中で無視されがちです。言い換えれば、旅先では開放感により羽目をはずし無茶な行動を起こしやすいということです。以下に熱帯地域へ旅行するとき気を付けるべきことを挙げます。

### 食べ物には気を付ける。

下痢原生大腸菌、赤痢、コレラ、腸チフスなどによる腸管感染症やA型肝炎は不衛生な食物、水から感染します。予防には「調理する(火を通す)、果物は皮を剥く、そうでなければ口にしない」が原則です。果物を食べる時は、カットフルーツ(すでに切っている果物)は細菌に汚染されている可能性があるのを避け、自分で皮をむいて切ってから食べるようにしましょう。製氷する際にミネラルウォーターではなく、衛生的ではない水道水を使用している場合があります。ジュースやお酒に入っている水に気をつけましょう。生春巻き、なまの野菜サラダも危険ですから避けた方が良いでしょう。

### 蚊、ダニに刺されないようにする。

有名な病気には、蚊によって媒介されるマラリア、デング熱、チクングニア熱、ダニやシラミによって媒介されるリケッチア症などがあります。マラリアは東南アジア、インド、アフリカ、南米で流行しており、発病した時にすぐに適切な治療を始めないと生命にかかわることがあります。流行地から帰国し熱が出たときは、すぐに専門の医療機関を受診して下さい。

### かわいいからといってむやみに動物に手を出さない。

狂犬病は世界中のほとんどの国で発生しています。日本のように国内に狂犬病が存在しない国は少ない部類に入ります。犬以外の野生動物からも感染する可能性があります。危険な動物は犬、ネコ、コウモリ、ジャッカルの、アライグマ、マングース、キツネなどです。日本でペットを触る感覚で現地の動物に近づくのは大変危険です。

### 動物に噛まれたときは、まず現地の医師に相談する。

傷口を水と石鹸でよく洗ってください。そのあと消毒液を使って消毒しましょう。また傷口が土でよごれているときは破傷風などの危険性も考え医師に相談してください。狂犬病は発症するとほぼ100%救命することはできません。動物に噛まれたときはすぐに現地の医師に相談しましょう。

### 川や湖での水遊びに注意。

東南アジア、アフリカ、南米の淡水には住血吸虫という寄生虫が生息しており、水浴等の際に皮膚から感染する危険があります。現地の方が泳いでいても淡水での水浴は避けた方が無難です。

### 空港の検疫所の利用

国内の空港には入国審査の手前に厚生労働省の検疫所があり、感染症に詳しい医療従事者、事務官が常駐しています。心配なことがあったら相談しましょう。

聖隷横浜病院 大槻 和花

