

食べ物・飲み物に注意しましょう

食べ物、水を含む飲み物などでおこる感染症がたくさんあります。
特に発展途上国では感染の危険が高くなります。

病気の例：A型肝炎、E型肝炎、腸チフス・パラチフス、コレラ

腸管毒素原性大腸菌感染症、ボツリヌス症、トキソプラズマ症、ブルセラ症、赤痢

ロタウイルスノロウイルス、アニサキス、ジアルジア症、蟯虫、ギニア虫

生ものを避け、火の通ったものを食べたりミネラルウォーターを利用したりしましょう。

ワクチンで予防できる病気もありますので、ワクチン接種もお勧めです。



①対策

- ・生ものを食べない

完全に火の入ったものを食べる

生ガキなどでA型肝炎に感染することがあります。

挽肉は避けるか、完全に火が通ったものを食べましょう。



水はミネラルウォーターを利用する

料理に使う水もボトル入りのものを利用する。

氷は生水からできているのが多いので、氷の入った飲み物は避ける。

野菜は飲料水で丁寧に洗い、寄生虫卵に注意する。

果物はカットフルーツを避け、自分で剥けるものを選ぶ。



屋台、路面店は利用しない

- ・手をこまめに洗う歯磨き、うがいにも飲料水を使用しましょう。

- ・ワクチンのあるものでは、ワクチン接種を受ける



②病気になったときの対処法

- ・日本から、解熱剤・整腸剤などを持参しましょう。

飲み慣れた感冒薬なども持参するといいでしょう。

薬の説明ができるよう、携帯薬英文証明書

持って行かれることをお勧めします。



- ・下痢の時には経口補水液があるとよいです。

ない場合、水1ℓにひとつまみの塩（小さじ1/2）とひとつまみの砂糖（大きじ41/2）を加えると作ることができます。

A 型肝炎



A型肝炎ウイルスに汚染された水、氷、魚介類から経口感染する。アジア、中近東、アフリカ、中南米などで広く発生している。数週間の潜伏期の後、発熱、全身のだるさ、食欲不振、吐き気、嘔吐がみられ、数日後には黄疸が出現する。

成人では症状が重くなりやすく、1ヶ月ほどの入院が必要となることがある。

ワクチンで予防が可能。

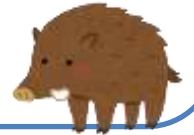
E 型肝炎

E型肝炎ウイルスに汚染された生肉、飲料水を介して感染する。アジア、アフリカ、中米などで流行している。

症状はA型肝炎と同様の急性肝炎。

日本でもシカやイノシシなどの野生動物の生肉を食べての発生がみられる。

治療は対症療法のみ。



腸チフス

チフス菌に汚染された食品や水から経口感染する。インドを中心としたアジア、中東、東欧、アフリカ、中南米などで広く発生している。1~3週間の潜伏期の後発熱で発症する。下痢や便秘、頭痛、空咳、倦怠感などがみられる。合併症として、腸からの出血や穿孔、意識障害をおこすこともある。

症状が落ち着いた後も再発や保菌者となることもある。適切な抗菌薬で治療する。

ワクチンで予防が可能。

パラチフス

パラチフス A 菌に汚染された食品や水から経口感染する。流行地域、症状は腸チフスとほぼ同様。適切な抗菌薬で治療する。

腸チフスワクチンはパラチフスの予防には無効。

旅行者下痢症

海外旅行者がかかる病気の中で最も多い。1ヶ月以上の発展途上国の滞在で2~3人に1人がかかるとも言われる。細菌、寄生虫、ウイルスによるものや食べ物、時差など環境の変化で起こることもある。症状が軽いことが多いが、中には滞在先で寝込んだり、日程の変更を余儀なくされることもある。

予防のためには飲食物への注意が大事。

赤痢

赤痢菌による経口感染症。途上国を中心に流行がみられる。数日の潜伏期の後、下痢、発熱、腹痛、血便がみられる。

症状だけでは、他のサルモネラ菌、カンピロバクターとの区別がつかない。適切な抗生剤を用い治療する。げりがひどいと脱水になってしまうので点滴が必要なこともある。

ポリオ

ポリオウイルスの経口感染症。約1週間の潜伏期の後発症する。大部分は感染しても症状がないことが多く、軽症例では風邪のような症状のみで回復する。重症例では数日の発熱の後筋力低下(麻痺)がみられる。回復することもあるが後遺症を残すこともある。

アフガニスタン、ナイジェリア、パキスタンの他その近隣のポリオが発生している国に行く場合、ポリオワクチンの追加接種が必要。

コレラ

コレラ菌の経口感染症。突然始まる大量の下痢が特徴で、急速に脱水が進行し、腎不全となることがある。東南アジアの一部、インド、中近東、アフリカ、中南米などで流行している。胃を切除した人、胃酸を押さえる薬を内服している人は注意が必要。

海外ではワクチンがあり、輸入ワクチンを接種できる医療機関もある。

