

# 『トラベルワクチン接種』について

海外でかかりやすい感染症の予防対策として、渡航者への予防接種の普及が提唱されています。海外では数多くの感染症が流行しており、この病気を防ぐためには、現地での生活上の注意とともに、予防接種を出国前に受けておくことが推奨されます。とくに発展途上国では感染症のリスクが高く、複数の予防接種が検討の候補にあがります。

## ◆海外ではどんな感染症にかかりやすいのでしょうか？

海外でかかりやすい主な感染症を表1に示しました。海外渡航中にかかる頻度が特に高い感染症は、飲食物から感染する下痢症です。また、感冒や結核のように患者の飛沫で感染する病気もみられます。さらに発展途上国では、蚊によって媒介されるマラリアやデング熱、性行為で感染するB型肝炎や梅毒、動物からの受傷によって感染する狂犬病などにも注意が必要です。

【 表1 海外でかかりやすい感染症 】

感染経路	生活上の注意	感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
飲食物から感染	・ミネラルウォーターを飲む ・加熱した料理を食べる	旅行者下痢症	発展途上国	下痢、嘔吐	
		A型肝炎	発展途上国	発熱、黄疸、全身倦怠感	○
		ポリオ	南アジア、アフリカ	発熱、手足の麻痺	○
		腸チフス	発展途上国(とくに南アジア)	発熱、腹痛	○
		コレラ	アジア、アフリカ、南米	下痢、嘔吐	○
患者の飛沫などで感染	・手洗いやウガイ ・人ごみを避ける	インフルエンザ	全世界(冬季)	発熱、咽頭痛	○
		結核	発展途上国	咳・たん、体重減少	○
		髄膜炎菌性髄膜炎	西アフリカなど	発熱、意識障害、頭痛	○
蚊が媒介	・皮膚を露出しない ・昆虫忌避剤を塗る ・殺虫剤を散布する	マラリア	発展途上国(熱帯・亜熱帯)	発熱、悪寒	※
		デング熱	東南アジア、中南米	発熱、発疹	
		日本脳炎	アジア	発熱、意識障害	○
		黄熱	アフリカ、南米	発熱、黄疸	○
性行為で感染	・行きずりの性行為をしない	B型肝炎	アジア、アフリカ、南米	発熱、黄疸、全身倦怠感	○
		梅毒	発展途上国	性器潰瘍、発疹	
		HIV感染症	全世界(とくに発展途上国)	発熱、リンパ節腫脹	
動物から感染	・動物に近寄らない	狂犬病	全世界(とくに発展途上国)	恐水発作、けいれん	○
		ダニ媒介性脳炎	ヨーロッパ、ロシア、アジア	発熱、頭痛、中枢神経症状	○
傷口から感染	・皮膚を露出しない	破傷風	全世界	口が開かない、けいれん	○

※ マラリアの予防に有効なワクチンは今のところありませんが、マラリア予防薬を定期的服用して予防する方法があります。



小林 剛 (こばやし こう) 先生  
日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会専門医  
2018年4月から日本クラブ診療所  
胃カメラ・大腸カメラ検査も担当

## ◆海外渡航者にはどのような予防接種が推奨されていますか？

外国では、日本にはない病気が発生しています。また、日本にいる時よりも感染する危険が大きい病気があります。予防接種を受けることで予防できる病気は限られていますが、予防接種を受けることで感染症にかかるリスクを下げることができます。

予防接種は感染症のリスクに応じて選択します。まずはどの地域に滞在するかが大切な情報になります。さらに滞在する期間や現地での行動も感染症のリスクに影響します。たとえば、短期旅行者よりも長期滞在者の方が、観光旅行者よりも冒険旅行者の方が、感染症にかかるリスクは高くなるわけです。地域別に推奨される主な予防接種を表2(次ページ)に示しました。

必要な予防接種は、渡航先、渡航期間、渡航形態、自身の年齢、健康状態、予防接種歴などによって異なりますので、事前に渡航先の感染症情報を収集するとともに、それぞれの予防接種について理解した上で、渡航者ごとに、どの予防接種を受けるかを決める必要があります。

文末に、渡航先の感染症情報を検索する時に便利なホームページをいくつか記載しますのでご参照下さい。(次ページへ続く)

【 表2 地域別に推奨される予防接種 (○:推奨する) 】

地域名	ワクチン名	短期旅行者 ※		長期滞在者 (短期旅行者でも通常の観光ルート以外に立ち入る場合を含む)							
		A型肝炎	黄熱	A型肝炎	B型肝炎	破傷風	狂犬病	黄熱	日本脳炎	ポリオ	髄膜炎菌
東アジア (中国、韓国など)		○		○	○	○	○		○		
東南アジア (タイ、ベトナムなど)		○		○	○	○	○		○		
南アジア (インド、パキスタンなど)		○		○	○	○	○		○	○	
中近東 (サウジアラビアなど)		○		○	○	○	○			○	○ (メッカ巡礼)
アフリカ (ケニアなど)		○	○ (赤道周辺)	○	○	○	○	○	○ (赤道周辺)	○	○
東ヨーロッパ (ロシアなど)		○		○	○	○	○				
西ヨーロッパ (イギリス、フランスなど)						○					
北アメリカ (合衆国、カナダなど)						○					
中央アメリカ-カリブ海 (メキシコ、ハイチなど)		○		○	○	○	○				
南アメリカ (ブラジルなど)		○	○ (赤道周辺)	○	○	○	○	○	○ (赤道周辺)		
南太平洋 (グアム、サモアなど)		○		○	○	○	△ (島による)				
オセアニア (オーストラリアなど)						○					

※ 短期旅行者:滞在期間が1ヶ月未満で都市部やリゾートなどに滞在する場合

黄熱の予防接種証明書を携帯していないと入国できない国や、複数の国を渡航する場合に予防接種証明書の提示を求められることがあります。乗り継ぎの際に証明書が必要になる場合もあります。主にアフリカの熱帯地域や南米の熱帯地域の国々です。これらの要件は、黄熱の流行状況や各国の事情により、予告なく変更されることがあります。ビザ申請や入国審査等の要件に関する黄熱の予防接種の最新情報については、必ず事前に各大使館、領事館へお問い合わせください。

麻疹・風疹のウイルスは感染力が強く、まだ多くの国で患者が発生しています。海外渡航者が流行地域で麻疹や風疹に感染して、日本国内にウイルスを持ち込むことが流行の原因となった事例も報告されています。海外に渡航する場合には「麻疹・風疹にかかったことがあるか」「予防接種を必要回数受けたか」過去の記録をご確認ください。どちらもなければ、渡航前にMMRワクチン (Measles: 麻疹、Mumps: 流行性耳下腺炎、Rubella: 風疹の3種混合ワクチン) の接種を受けておくことをお勧めします。なお、血液検査で血清抗体が十分な値であれば、接種の必要はありません。

渡航先が冬のシーズンであれば、インフルエンザの予防対策が必要です。とくに渡航中は、バスや飛行機など密閉した空間にすることが多く、感染リスクが高くなります。北半球では12月～3月、南半球なら6月～9月が流行の季節です (熱帯地域では通年流行があります)。この時期に渡航される方は、手洗いや咳エチケットなどの予防対策を適切に行ってください。なお、日本クラブ診療所では、通常10月から11月にかけて、そのシーズン用のインフルエンザワクチン接種を行っています。渡航先や季節に応じて、渡航前に毎年の予防接種を検討して下さい。

➔

◆予防接種は複数回受けないと効果がないのでしょうか？

ワクチンの種類によっては、2回以上の接種が必要なものがあります。また、予防接種により得られた血液中の免疫は次第に弱くなることがあるので、必要に応じて再接種を検討する必要があります。日本クラブ診療所で主に用いているワクチンの必要接種回数と有効期間の目安を表3に示しました。ワクチンは複数回の接種が必要だったり、接種後、十分な免疫を獲得するには一定の時間が必要となります。海外に渡航する予定がある場合には、なるべく早く受診して、接種するワクチンの種類と接種日程を相談してください。

【 表3 ワクチンの接種回数と有効期間の目安 】

ワクチン名	接種回数 ※1	接種間隔	有効期間
黄熱	1回		生涯
コレラ	2回 (経口)	出発の2-3週間前、 1週間前	2年
チフス	1回		3年
狂犬病	3回	7日後、21-28日後	1-10年 ※2
ダニ媒介脳炎	3回	1-3ヶ月後、 5-12ヶ月後	3年
髄膜炎菌	1回		1年
A型肝炎	1回		1年 ※3
B型肝炎	3回	1ヶ月後、6ヶ月後	抗体検査で確認
ジフテリア			
破傷風 ※4	3回	1ヶ月後、2ヶ月後	10年
ポリオ			
日本脳炎	2回	1ヶ月後	1-2年

※1 接種回数:過去に接種歴がない場合

※2 狂犬病のリスクが続く場合は1年後に追加、以後3-5年後に追加。低リスクの場合は10年後に追加する。

※3 A型肝炎は6か月-1年の間に追加接種すると、有効期間が3年に延長する。

※4 破傷風は1968年以降に生まれた方は、小児期に3種混合ワクチンとして接種を受けていることが多く、その場合は1回だけ接種する。

(次ページへ続く)

## ◆ 予防接種に副反応はあるのでしょうか？

接種後に腫れや痛みなどといった軽い副反応は時々おこりますが、ショック症状やけいれんなど重篤な副反応は非常に稀です。ただし、アレルギー体質の方、以前に予防接種で副反応をおこした方などについては、事前にその旨を医師にご相談ください。また、妊娠中は接種できないワクチンがありますので、ご注意ください。

## ◆ 予防接種の計画は余裕をもってお早め！

予防接種はワクチンを接種してから効果発現まで一定の期間を要します。ワクチンによっては、複数回(2~3回)接種する必要があるものもあります。また、黄熱病とMMRワクチンは、生ワクチンであるため、同時接種ができませんので、1ヶ月の接種間隔をおく必要があります。従って、海外に渡航する予定がある場合には、渡航の3か月~半年以上前から十分な余裕をもって医療機関を受診し、接種するワクチンの種類と接種スケジュールを相談するようにしましょう。

## 参考ホームページ

- 1) National Travel Health Network And Centre : NaTHNac  
<https://travelhealthpro.org.uk/countries>
- 2) 厚生労働省検疫所 (海外渡航のためのワクチン)  
<https://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>
- 3) 厚生労働省 (風疹について)  
[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/rubella/)
- 4) 日本渡航医学会 (海外渡航者の予防接種Q&A)  
<http://jstah.umin.jp/index.html>

(おわり)

## ◆◇ 「トラベルワクチン接種」のお知らせ ◇◇

- 日本クラブ診療所では、各種トラベルワクチン接種や、黄熱予防接種証明書の発行を行っていますので、お気軽にご相談ください。
- 接種ワクチンによって、複数回の接種が必要な場合や、効果が得られるまで一定期間が必要となる場合がありますので、ご注意ください。
- また、渡航先・ワクチン接種歴などにより、個別の判断が必要となりますので、最終的な接種内容は医師の問診後に決定します。

詳しくは診療所のウェブサイトをご覧ください

## ◆◇ 小林先生の「内視鏡検査」ご案内 ◇◇

日本クラブ診療所では、小林先生本人が「内視鏡検査」を行っています。

月曜日(12:00、12:30)、水曜日(11:30、12:00、12:30)

どうぞお気軽にお問合せください。

## 【小林先生からのメッセージ】

東京慈恵会医科大学の消化器・肝臓内科より、2018年4月に赴任しました。

これまで主に、胃潰瘍や炎症性腸疾患などの消化器疾患、ウイルス性肝炎や胆石、膵炎などの肝・胆・膵疾患の診療に従事してきました。

特に早期胃癌や大腸ポリープといった消化管疾患の内視鏡診断・治療が専門です。

日本クラブ診療所では、これまでの経験を踏まえ、内科全般の診療を幅広く行っています。微力ではございますが、患者様の健康維持・管理にお役に立てるよう精一杯努めて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

