

海外で体調を崩したことは?! 海外旅行での体調管理や薬についての調査発表 渡航先の情報を知ることから始めよう —感染症専門医に聞いてみた!「海外旅行で気を付けたい8つのポイント」—

夏休みを前に、今年は海外旅行を計画している方も増えていると思います。しかし海外では新型コロナウイルス感染症の状況が日本と異なっていたり、国内ではめったにかかるといけない感染症も多くみられます。

海外旅行中、慣れない環境や疲れから体調を崩した場合、医療システムも医療機関へのアクセスも日本とは異なるため、すぐに医療を受けられない可能性があり、海外旅行に出かける際には体調不良時の対応について考えておく必要があります。

今回、当センターでは、20-59歳の男女に対して、海外旅行中の体調管理や薬についての調査を実施しました。調査結果に合わせ、国立国際医療研究センター病院 国際感染症センター・総合感染症科の感染症専門医である守山祐樹医師が、「海外旅行で気を付けたい8つのポイント」を説明しています。

海外旅行中の体調不良は、薬剤耐性菌を日本へ持ち帰ってしまうことにつながる可能性もあります。知らない間に薬剤耐性菌を日本に持ち込むことがないように、健康面に十分留意して海外旅行に出かけましょう。

サマリー

<調査結果>

- 海外旅行者の半数以上が、体調不良になっていた
特に、下痢28.8%、腹痛23.8%、発熱20.3%という結果に
- 海外旅行者の約3割が、旅行中に抗菌薬を購入した経験がある
自己判断で抗菌薬を購入したり服用することは、薬剤耐性につながることも

- ▶調査概要
1. 調査方法 : インターネット調査
 2. 調査実施日 : 2023年6月2日-6月4日
 3. 調査機関 : 国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院 AMR臨床リファレンスセンター
 4. 調査対象者 : 全国の20歳-59歳の過去5年以内に海外旅行に行った人
 5. 有効回答数 : 400サンプル

感染症専門医に聞く!

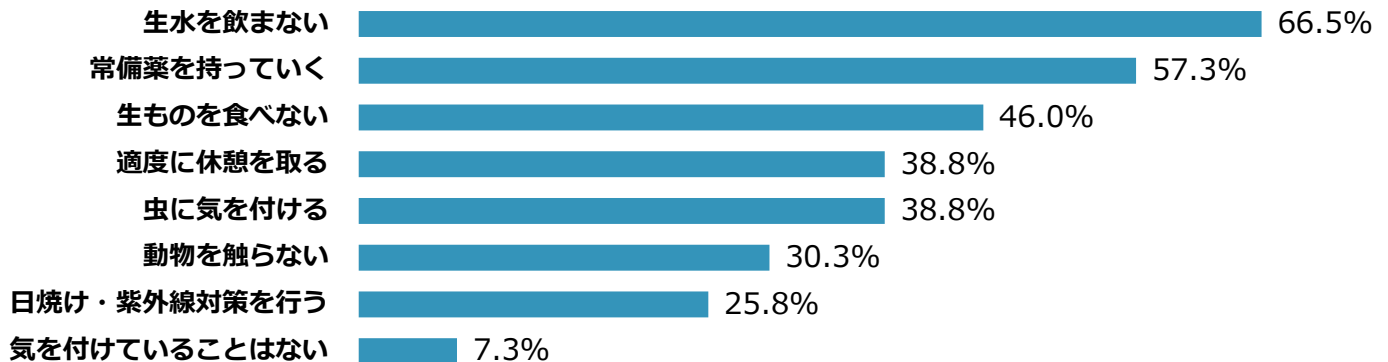


- 海外旅行での体調面の2つのリスクを知ろう
 - ① 日本ではめったにない病気にかかるかもしれない
 - ② 薬剤耐性菌に感染するかもしれない
- 感染症専門医が提案する、「気を付けたい8つのポイント」とは
～旅行中とその前後で気を付ける点～

9割の海外旅行者が体調について気を付けている

海外旅行において旅行者はどのような点に気を付けて旅行をしているか聞いたところ、「生水を飲まない」が66.5%で最も高く、次いで、「常備薬を持っていく」57.3%、「生ものを食べない」46.0%という結果でした。また、何かしら気を付けている人は92.7%にのぼり、ほとんどの人が体調に気を付けて、海外旅行に行っていることが判りました。

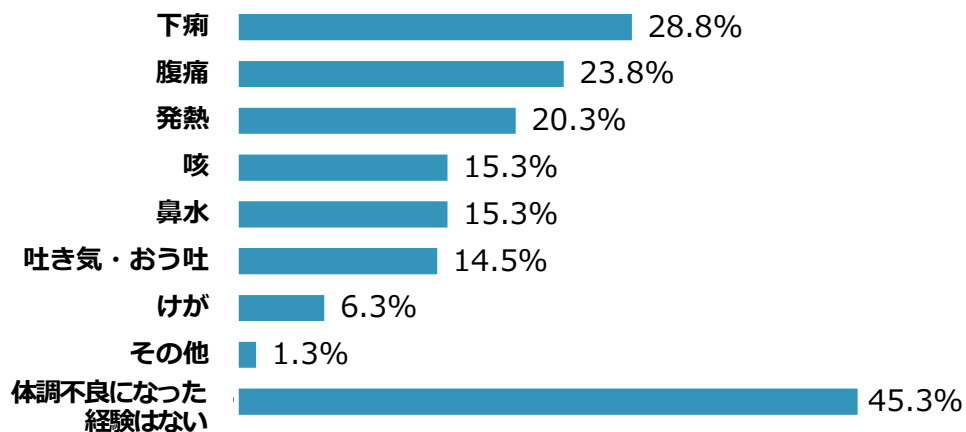
海外旅行の際に体調に関して気を付けていること (n=400)



約半数が海外旅行中に体調不良を経験

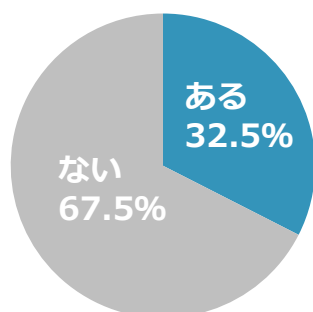
海外旅行中に体調が悪くなったことがあるか聞いたところ、半数以上の人々が体調不良になった経験がありました。その中でも一番多かったのは下痢28.8%、次に腹痛23.8%、発熱20.3%という結果でした。

海外旅行中に体調不良になった経験 (n=400)



抗菌薬の自己判断による使用は危険だらけ

海外旅行中に抗菌薬を購入したことがある (n=400)



海外旅行中に抗菌薬・抗生物質を購入したことがあるかどうか聞いたところ、32.5%の人が「購入したことがある」と回答しました。

海外では医師の処方箋なしにドラッグストアなどで抗菌薬を購入できる地域があります。しかし抗菌薬は病原体の種類により効果のあるものが異なり、自己判断で内服すると効果が期待できない可能性があります。また副作用や薬剤耐性菌による感染症を引き起こすリスクもあります。医療機関を受診し、医師に診断してもらいましょう。



海外旅行での2つのリスクとは

感染症専門医の守山祐樹医師は海外旅行で注意すべきリスクが大きく分けて2つあると警鐘を鳴らします。

1つ目は「日本ではかかりにくい病気にかかるリスク」です。海外では地域によって日本ではほぼ罹ることのないマラリア、デング熱、腸チフス、狂犬病などの病気にかかるリスクがあります。自己判断で抗菌薬を服用することにより、重大な病気の発見が遅れる可能性があります。また不必要な抗菌薬の服用は、薬剤耐性菌が出現する可能性につながります。

2つ目は「薬剤耐性菌に感染するリスク」です。世界には、薬剤耐性菌が日本よりも多く分布する地域があり、また感染対策が十分でない地域もあり注意が必要です。



海外旅行で元気に過ごすため3つの事前準備

1. 旅行先の情報を集めよう

海外旅行の事前準備として、「旅行先の感染症の流行状況をしっかりと調べる」ことが必要です。特に厚生労働省や外務省等公的機関のホームページには海外旅行で注意すべき点が数多く掲載されています。旅行前には一度情報をチェックし、安全な旅行を心がけましょう。

* FORTH (厚生労働省) : <https://www.forth.go.jp/index.html>

* 海外安全ホームページ (外務省) : <https://www.anzen.mofa.go.jp/>



FORTH



海外安全HP

2. トラベルクリニックを受診しておこう

海外旅行に行く前には旅行先の地域の感染症の流行状況に応じて、ワクチン接種をすることも有効です。

トラベルクリニックでは、海外渡航の目的に応じて相談ができるだけでなく、抗体検査やワクチン接種をすることができます。

今回の調査で、海外旅行前のワクチン (新型コロナワクチンを除く) 接種率は3割未満でした。ワクチン接種をすることにより、発症や重症化を防ぐことが可能な疾患は多くあります。トラベルクリニックで相談し、必要に応じてワクチンを接種しましょう。

* 国内トラベルクリニックリスト (一般社団法人 日本渡航医学会) :

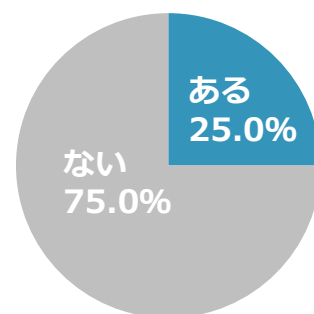
<http://jstah.umin.jp/02travelclinics/>



JSTH

海外旅行前のワクチン接種の有無

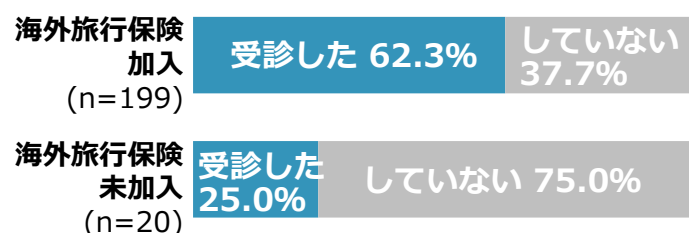
(n=400)



3. 体調不良時に備えよう

海外の医療機関には日本語を話せるスタッフがないこともあります。海外で医療機関にかかると、内容によってはかなり高額な費用が掛かることもあります。旅行先の医療機関を予め調べておくと、もしもの場合に、スムーズに医療機関を受診し治療を受けることができます。海外旅行保険への加入は、体調不良や不慮の事故の際の金銭的な負担を軽減できます。

【海外旅行保険加入有無別】体調不良になった際の病院の受診割合



参考

体調不良の際の病院の受診率を海外旅行保険への加入の有無別でみると、加入していた方は62%であるのに対し、加入していない方は25%と2倍以上の差があることが判りました。

※未加入の受診者が20サンプルのため参考データ



感染症専門医が提案する「海外旅行で気を付ける8つのポイント」

旅行前

1. 旅行先の国・地域の危険情報、注意事項を調べておく
2. 必要な場合はトラベルクリニックでワクチンを接種
3. 海外旅行保険の加入を検討

旅行中

4. 体調不良時(特に発熱)は医療機関の受診を検討
※受診の際は日本人スタッフや日本語が話せるスタッフが在籍する機関が望ましい
5. 自己判断で抗菌薬を購入したり服用しない
6. 薬を服用した場合は、処方箋やパッケージの写真を撮っておく

旅行後

7. 旅行後に医療機関にかかる時は、過去1年にさかのぼり、
海外渡航歴を医師に伝える
8. 過去1年、海外で入院した場合は、医師に伝える

もりやま ゆうき

守山 祐樹医師

国立研究開発法人 国立国際医療研究センター
国際感染症センター、総合感染症科医師

主な経歴

京都大学医学部医学科 卒業
国立国際医療研究センター (初期研修医)
神戸市立医療センター中央市民病院 (後期研修医)
国立国際医療研究センター 国際感染症センター (フェロー)
東京高輪病院 感染症内科医

専門分野・資格

感染症専門医 内科認定医



海外旅行で流入する薬剤耐性菌が増加！

■ 薬剤耐性(AMR)とは？

「薬剤耐性」とは、感染症の原因となる細菌に抗菌薬が効かなくなることです。細菌が体に入り、病気を引き起こした時には、抗菌薬を服用して治療しますが、一部の細菌が「薬剤耐性菌」に変化することがあります。また、抗菌薬は病原菌だけでなく健康バランスを保っている常在菌も排除して、細菌同士のバランスを崩してしまうので、薬剤耐性菌が増えやすくなります。自己判断で抗菌薬を服用したり、医師の処方指示を守らずに服用しなかったりすると、病気が治らなかったり、副作用や薬剤耐性菌が出現すなどのリスクが生じます。「薬剤耐性」は感染症の治療や予防の妨げになります。

■ 「2050年にはAMRで年間1000万人が死亡する事態」と警告

世界では、2013年AMRに起因する死者数は低く見積もって70万人とされていますが、何も対策を講じない場合、2050年には世界で1000万人の死亡が想定され、がんによる死者数を超える、とした報告があります。

* <https://news.un.org/en/story/2019/04/1037471>
No Time to Wait: Securing the future from drug-resistant infections
Report to the Secretary-General of the United Nations April 2019

■ 抗菌薬が効かない菌も海外から流入

感染症治療薬の切り札といわれるカルバペネム系抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が、海外旅行者から持ち込まれていることが報告され問題となっています。腸チフスなど命にかかわる病気の耐性菌や、性感染症の原因となる淋菌の耐性菌も報告されており、海外旅行でのAMR対策は重要です。薬剤耐性菌による感染症は、治療が困難になったり治療期間が長くなる原因となります。海外旅行者の多くが発症する下痢などの症状に関しては、いつも抗菌薬が必要なわけではないので、抗菌薬の不必要な服用は控えましょう。また、海外で感染しないよう対策を行うことが必要です。