

国内・国外での感染症予防について

～夏休みに旅行される皆様へ～

海外では、食べ物や飲み水を介した感染症や、動物や蚊・マダニなどの昆虫が媒介する感染症、さらに麻疹（はしか）、風しん、ポリオなどの感染症にかかる可能性が高い地域があります。安全で快適に旅行し、帰国するために、海外の感染症について正しい知識と予防方法を身につけましょう。

また、国内の旅行でも、野山に入るときは肌の露出を避け、ダニに刺されない対策をしたり、レジャーでバーベキューを楽しむ時などは、お肉の生焼けに注意しましょう。

感染症予防のポイント

■ 旅行前に・・・

- 海外で注意する感染症を調べる。（[厚生労働省検疫所](#)、[外務省海外安全ホームページ](#)）
- 必要な予防接種は余裕をもって受ける。（[海外渡航のためのワクチン（予防接種）](#)）
- 蚊の対策物品や常備薬など、現地で必要となる携行品を準備する。
- 体調が悪い時は延期を検討し、無理に出かけない。

■ 旅行中は・・・

- 十分加熱された食べ物を食べ、生肉やユッケなどの加熱が不十分な肉類・生水・氷・カットフルーツの入ったものを避ける。
- 蚊やマダニにさされないように、長袖・長ズボンで肌の露出を避けて虫よけ剤*を使う。草むらや藪に入る際は注意する。
*使用可能年齢や効果的な虫に違いがあるので、説明書をよく読んでから使う。
- むやみに動物に近づかない、動物にさわらない。
- 性感染症に注意する。

■ 旅行中や帰国・帰宅後に体調が悪くなったら・・・

- 旅行先で発熱や急激な下痢を起こしたら、無理に帰ろうとせず現地の医療機関を受診するなどの対応を検討する。
- 空港や港の検疫所に相談する。
- 帰国後2週間程度は健康状態（高熱や全身の発しん、咳、鼻水、目の充血など）に注意し、気になる症状がある場合は早めに医療機関に相談する。
- 医療機関を受診する際は事前に電話で旅行先や海外渡航先を伝えて、受診方法を聞いてから受診する。

海外の感染症情報

■エボラ出血熱

2026年5月17日にコンゴ民主共和国及びウガンダにおけるエボラ出血熱の発生状況について緊急事態に該当する旨の宣言がありました。致死率が高く（約50%）、主に感染した患者や動物（コウモリやサルなど）と接触して感染します。感染が疑われる人や死亡した人、動物の死体との接触は可能な限り避けましょう。

■ハンタウイルス感染症

2026年5月2日南米を旅行中のクルーズ船内で集団発生がありました。ウイルスを保有するネズミなどのげっ歯類との接触で感染します。今までアメリカ大陸、ヨーロッパ、東アジア（中国や韓国）を中心に発生の報告があります。これらの地域で野外活動する場合は、げっ歯類に近づかないなど予防策を講じましょう。

■狂犬病

狂犬病にかかった動物（アジアでは主にイヌ）に咬まれることで感染し、致死率が100%の感染症です。現在日本での発生はありませんが、世界の地域では依然として発生しています（アフリカ、日本を除くアジア、中南米のほとんどの地域）。すべての動物から感染する可能性があるため、むやみに動物に手を出さないようにしましょう。ワクチンがあり、医療機関で接種することが可能です。

■コレラ

コレラ菌に汚染された水や食物を摂取することで感染します。下痢や嘔吐などの症状を呈し、重症化すると重度の脱水により死亡することがあります。近年日本での報告はありませんが、世界的に報告のあった国は2023年に45か国、2024年に60か国と増加しています。発生のあった地域はアフリカ、中東、アジアに集中しています。流行国では生水、氷、生の魚介類を避けましょう。

■黄熱

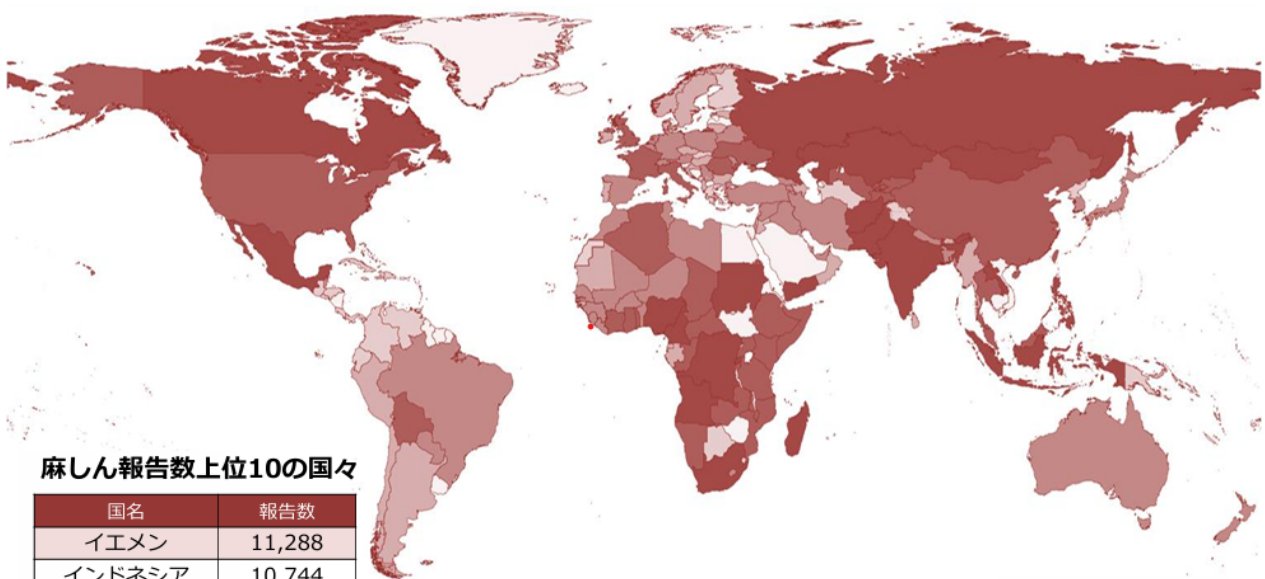
黄熱ウイルスに感染した蚊に刺されることで感染する蚊媒介感染症です。日本での報告はありませんが、アフリカとアメリカ大陸の一部の地域では報告があり、2026年1月1日～5月26日までに6か国（ボリビア、ブラジル、コロンビア、エクアドル、ペルー、ベネズエラ）で合計79人の感染が報告されています。これらの地域で森林地帯や農村部を訪れる場合は蚊に刺されないための予防策を講じましょう。

■エムポックス

エムポックスの世界的流行は2022年5月にアフリカで始まり、世界的に拡大しています。日本でも感染の報告があり、主に感染者との性的な接触で感染します。また、ウイルスを保有しているサルやリスなどのげっ歯類と接触して感染することもあります。感染すると、痛みを伴う発疹、リンパ節の腫れ、発熱などの症状が出現します。体調不良や明らかな皮膚病変のある人との接触を避けたり、肌と肌が触れ合う可能性が高いイベントへ行くことは避けましょう。

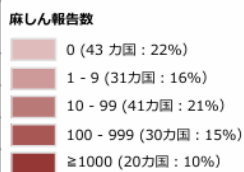
■麻しん

日本、アメリカ、欧州の一部の国では麻しんの排除認定がされていましたが、麻しん発生国からの輸入感染などにより2023年以降から世界的に流行しています。2026年は特にインドネシアで感染した人が多く、渡航する場合は注意が必要です。また、バングラデシュでは2026年3月15日から4月14日までに2,897例が報告され、大幅に増加しています。これらの地域ではワクチン未接種者が多く集団免疫が不十分なため感染が増加しています。ワクチンで予防できるので接種していない方は接種を検討しましょう。過去にワクチンを接種していたかどうかは母子健康手帳で確認できます。

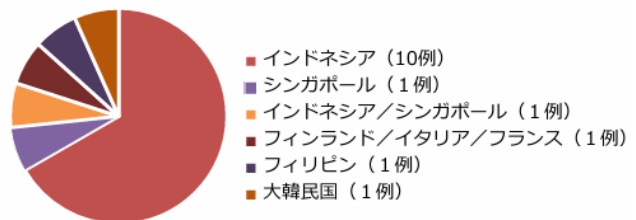


麻しん報告数上位10の国々

国名	報告数
イエメン	11,288
インドネシア	10,744
インド	9,666
パキスタン	7,361
アンゴラ	4,843
ラオス人民民主共和国	3,167
メキシコ	2,846
ナイジェリア	2,755
アフガニスタン	2,668
モンゴル	2,551



日本国内で届出された麻しん症例の推定感染地域



WHO(世界保健機関) 麻しん報告数 (2025年7月~2025年12月)

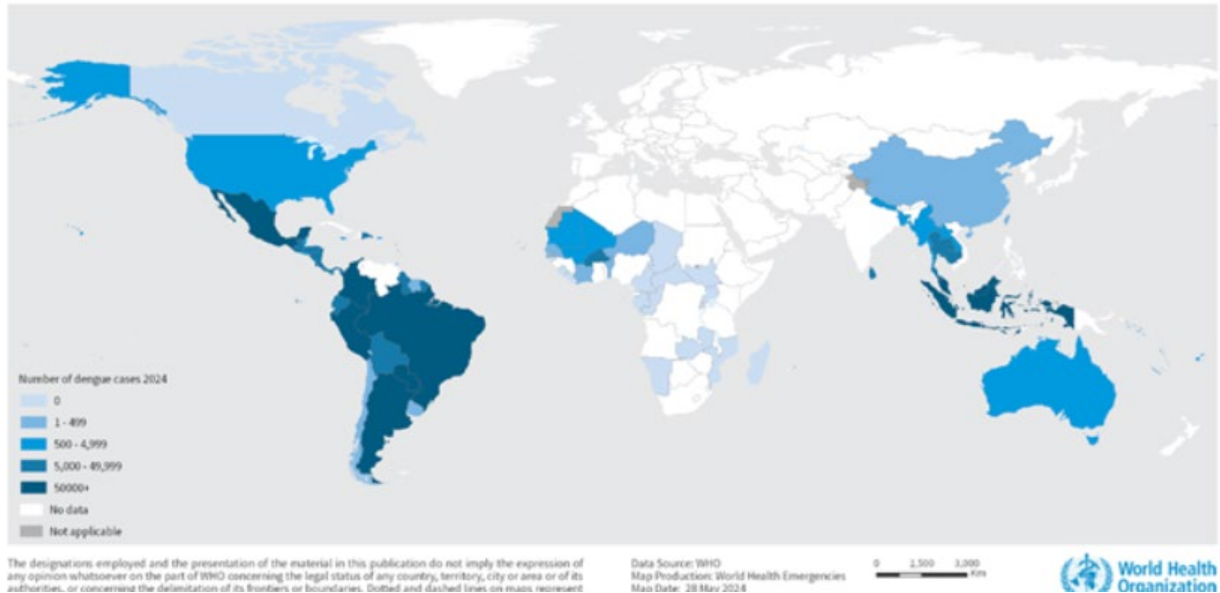
2026年第1週~第9週 (令和7年12月29日~令和8年3月4日)

令和8年2月現在; 一部改変

出典: [厚生労働省リーフレット](#)

■デング熱

ウイルスを保有する蚊に刺されることで感染する蚊媒介感染症です。東南アジア、中南米、カリブ海地域、太平洋諸島で主に流行しています。感染すると発熱、頭痛、筋肉痛、発疹などの症状が出現します。長袖・長ズボンを着用し肌の露出を減らしたり、虫よけ剤を使い、蚊に刺されないようにしましょう。



2024年1月から4月までにWHOに報告されたデング熱患者の地理的分布*

*WHOの世界デング熱サーベイランスシステムに統合されている103カ国のみが表示されています。

出典：[厚生労働省検疫所 FORTH](#)

<参考リンク>

○厚生労働省

- ・[海外へ渡航される皆様へ](#)
- ・[麻しんについて](#)

○厚生労働省検疫所 FORTH

- ・[海外へ渡航される皆さまへ！](#)
- ・[クアランの海外旅行Q&A](#)
- ・[FORTH/厚生労働省検疫所「予防接種機関の探し方」](#)

○外務省

- ・[外務省海外安全ホームページ](#)
- ・[外務省海外安全情報配信サービス「たびレジ」](#)

○世界保健機関 WHO

- ・[World Health Organization](#)

