

## 海外に行くときに必要なワクチン

### 【はじめに】

海外渡航時には日本では流行していない感染症にかかる可能性があります。その予防策として、海外にでかける前の予防接種が推奨されています。

病気を予防する理由には大きく 2 つに分けられます。ひとつは「個人防衛」です。海外で自分の健康を守ることは観光旅行でも、会社の業務駐在でも大切です。日本と違って国民皆保険制度はなく、医療機関を受診すれば多額の費用がかかります。言語や文化の異なる外国で医療機関を受診することも大きな負担になります。もうひとつは「海外から日本への病気の持ち込みを防ぐこと」です。病気にかかって帰国し、家庭内や学校、会社で周囲の人を感染症の危険にさらすようなことは避けるべきです。

### 【どのような予防接種が推奨されるか？】

海外でかかりやすい感染症には様々なものがあり、流行地域によっても異なります。病気によって感染経路も異なり、またすべての病気を予防接種で防げるわけではありません(表 1)。ご自分の滞在する地域、滞在期間、行動パターンなどを参考に推奨される予防接種をご確認ください(表 2)。

### 【予防接種を受けていただく際の注意事項】

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、ワクチンごとに接種回数が設定されています。また、接種間隔が定められているなど、ワクチンごとにルールがありますので、接種を完了するには一定の期間を要します。できるだけ余裕をもった接種スケジュールを組むことも大切です。

予防接種には副反応があります。接種後に腫れや痛み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の重篤な副反応も稀ではありますが知られています。アレルギー体質があったり、以前に予防接種で副反応を起こした方については事前にお知らせください。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。

予防接種の費用は健康保険ではカバーされず、自費扱いになります。値段はワクチンの種類や接種施設によりますので、ホームページでご確認ください。

接種内容は個人個人で異なるものです。主な感染症とそのワクチンについての説明は表 3 にありますが、すべての情報を網羅することはできませんので、下記の情報サイトも参考に、ご自身でも最新の情報収集に努めていただくようお願いいたします。

ご不明な点は、医師やスタッフによくご相談していただいたうえで接種を受けていただくようお願い致します。

### 【インターネット上の情報サイト】

- 厚生労働省検疫所 <https://www.forth.go.jp/index.html>  
海外の感染症流行状況、予防接種情報
- 国立感染症研究所感染症情報センター <https://www.niid.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>  
海外の感染症流行状況、各感染症の解説
- 外務省 海外渡航・滞在 <https://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/index.html>  
海外安全対策情報
- 「海外旅行者の予防接種 Q&A」  
[http://www.kawasaki-m.ac.jp/pediatrics/common/pdf/yobousesshu\\_20151218.pdf](http://www.kawasaki-m.ac.jp/pediatrics/common/pdf/yobousesshu_20151218.pdf)  
本文の記載の参考にもしています。
- 「知っておきたいわくちん情報」  
小児科学会ホームページ (<http://www.jpeds.or.jp/>) 内で【一般の皆様へ】→【予防接種・感染症】に進んでいただくと、ダウンロード可能です。【総論】のNo.09に「海外に行くときに必要なワクチン」の項目があり、本文の記載の参考にもしています。