

目次

第1章 渡航準備から帰国まで（総論）	1
1.1. 渡航前の準備	
1.1.1. 健康診断	
1.1.2. 予防接種	
1.1.3. 携行すべき医薬品や衛生用品のチェック	
1.1.4. 健康保険や傷害保険への加入	
1.1.5. 現地の疾病情報の入手	
1.2. 海外での健康生活	3
1.3. 病院の見つけ方、上手なかかり方	
1.4. 帰国後の注意事項	4
表 1-1 先進国で保健医療を受けるための基本的アドバイス	
表 1-2 途上国で保健医療を受けるための基本的アドバイス	
表 1-3 英語で医者にかかるときの経過表	
第2章 子どもの同伴	7
2.1. 渡航前健康診断	
2.2. 予防接種	
2.3. 母子健康手帳	9
2.4. 携行医薬品	10
2.4.1. 携行薬品	
2.4.2. 持病がある場合	
表 2-1 携行医薬品と衛生用品など（子ども用）	
2.5. 飛行機の搭乗にあたって	11
2.6. 子どもによく見られる症状	12
2.6.1. 発熱	
2.6.2. 咳、鼻水	
2.6.3. 下痢、嘔吐	
2.6.4. けいれん	
2.6.5. 発疹	
2.7. 子どもによく見られる病気	15
2.7.1. 上気道感染症	
2.7.2. 気管支喘息	

2.7.3.心因反応	
2.7.4.事故	
2.8. 処方される薬について	16
2.9. 育児に悩んだとき	
表 2-2 先進国及び途上国で利用できる母子保健サービス	
2-10.健康のための生活習慣	17
【コラム】海外で子どもを大きく育む	
第3章 海外で良い医療を受けるために	19
3.1. なぜ海外の医療施設は利用しにくいのか	
3.1.1.医療システムの違い	
図 3-1 海外の医療に関する不満	
表 3-1 日本と海外の医療システムの違い	
3.1.1.1.医師のシステム	
3.1.1.2.医療費のシステム	
3.1.1.3.病院のシステム	
3.1.1.4.予約制	
3.1.2.言葉の問題	
3.1.3.医療レベルの不安	
3.2. 上手な受診の仕方	22
3.2.1.自分や家族の健康は自分で守る意識	
3.2.2.日頃からホームドクターを決めておく	
3.2.3.医師や医療施設の探し方	
3.2.4.健康な状態で受診し医師と親しくなる	
3.2.5.医師との上手なコミュニケーション	
3.3. 外来の受診	23
3.3.1.予約	
3.3.2.診察	
3.3.3.検査	
3.3.4.会計	
3.3.5.薬局	
3.4. 救急外来の受診	24
3.5. 入院	25
3.6. 医療保険の加入	
表 3-2 海外での医療保険の利用	

3.7. 携帯医薬品	26
表 3-3 成人の医薬品や衛生用品 (例)	

第4章 海外でのメンタルヘルス 28

4.1. 海外生活に伴うストレス	
4.2. 出発の前に	
4.2.1. 赴任へのモチベーション	
4.2.2. 言語能力を含むコミュニケーション能力	
4.2.3. 赴任先の国に関する知識	
4.2.4. 生活基盤の確立	
4.2.5. 自国の習慣や文化の理解	
4.2.6. パーソナリティーの柔軟性	
4.2.7. 本人を含めた家族の全員の健康状態	
4.3. 海外生活における一般的な心理反応	30
4.3.1. しばらくしてからの反応	
4.3.2. ある程度経過してからの問題	
4.4. 異文化ストレスを乗り越えるために	31
4.4.1. 休養と睡眠	
4.4.2. 母国の言葉と習慣	
4.4.3. 日本の家族、両親、友人との連絡	
4.5. 海外で多く見られるメンタルヘルスの問題	32
4.6. 海外でのメンタルヘルスの問題への対応	33
4.6.1. 不眠、頭痛、肩こり、易疲労感など	
4.6.2. うつ状態	
4.6.3. 躁状態	
4.6.4. 精神病状態	
4.6.5. 外傷後ストレス障害 (PTSD)	
4.6.6. 入院	
4.7. 症例	35
4.7.1. 抑うつ反応	
4.7.2. そう状態	
4.7.3. 正常な範囲の反応	
4.7.4. 幻覚妄想状態	
4.8. 家族のメンタルヘルス	36
4.9. 子どものメンタルヘルス	37

4. 10.テロ・災害等の際の心理的問題

表 4-1 テロや災害時等のメンタルヘルスの問題を防ぐために

第 5 章 感染症：診断と対策・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3 9

5. 1. 感染症とは

表 5-1 感染症の分類

5. 2. 感染経路に応じた予防策の大切さ・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 0

5. 3. 海外での生活と感染症・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 1

5. 4. 日常生活における留意事項

表 5-2 感染症に負けないための基本的事項

表 5-3 感染症の罹患リスク

5. 5. 発熱・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 2

表 5-4 熱があると思ったら・・・

5.5.1.解熱剤

表 5-5 解熱剤の使用について

5.5.2.呼吸器感染症（ARI）

表 5-6 「カゼは万病の元」次の場合には病院を受診すること

5.5.3.その他の発熱性疾患

①腸チフス

②デング熱

5. 6. 下痢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 6

表 5-7 下痢への対処法

5.6.1.経口補液療法

表 5-8 ORS と日常の飲料の組成

5.6.2.重症のサイン

5.6.3.赤痢

5.6.4.コレラ

5.6.5.ウイルス性下痢症

5.6.6.アメーバ赤痢

5.6.7.ジアルジア症

5. 7. 肝炎・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 9

表 5-9 ウイルス性肝炎

5.7.1.A 型肝炎

5.7.2.B 型肝炎

5.7.3.C 型肝炎

5.7.4.E 型肝炎	
5.8. 寄生虫疾患	5 0
表 5-10 一般的な寄生虫疾患一覧	
表 5-11 グルメに注意の寄生虫疾患	
第6章 マラリア対策	5 5
6.1. 流行状況	
図 6-1 マラリア流行と対策の世界地図	
6.2. マラリア原虫	5 7
6.3. マラリアの症状	5 8
6.4. マラリアの診断	5 9
6.5. マラリアの治療	6 0
6.6. マラリア予防	6 3
図 6-2 ケニアにおける現地住民の熱帯熱マラリア原虫感染率の分布	
6.7. スタンバイ治療	6 6
6.8. 妊婦とマラリア	
6.9. 小児のマラリア	6 7
第7章 予防接種	6 9
7.1. 海外における予防接種の基本	
7.2. 日本の予防接種との違い	7 0
7.3. 主な予防接種の対象疾患の世界的状況	
7.3.1. BCG	
7.3.2. ポリオワクチン	
7.3.3. DPT (三種混合ワクチン: ジフテリア、百日咳、破傷風)	
7.3.4. 麻疹 (はしか) ワクチン	
7.3.5. B型肝炎ワクチン	
7.3.6. A型肝炎ワクチン	
7.3.7. 黄熱ワクチン	
7.3.8. 日本脳炎ワクチン	
7.3.9. ヒブ (Hib) ワクチン	
7.4. 子どもの予防接種	7 6
7.4.1. 黄熱ワクチン	
7.4.2. BCG	
7.4.3. ポリオワクチン	

7.4.4.	三種混合ワクチン（ジフテリア・百日咳・破傷風）	
7.4.5.	麻疹（はしか）ワクチン	
7.4.6.	日本脳炎ワクチン	
7.4.7.	B型肝炎ワクチン	
7.4.8.	水痘ワクチン	
7.4.9.	おたふく風邪ワクチン	
7.4.10.	ヒブワクチン	
7.5.	成人の予防接種	77
7.5.1.	黄熱ワクチン	
7.5.2.	破傷風トキソイド	
7.5.3.	A型肝炎ワクチン	
7.5.4.	腸チフスワクチン	
7.5.5.	髄膜炎菌ワクチン	
7.5.6.	ポリオワクチン	
7.5.7.	日本脳炎ワクチン	
7.5.8.	狂犬病ワクチン	
7.5.9.	B型肝炎ワクチン	
7.5.10.	コレラワクチン	
7.6.	日本での予防接種の受け方と予防接種証明書	79
	表 7-1 途上国と先進国の予防接種の実際	
	表 7-2 子ども用・旅行先別の予防接種チャート	
	表 7-3 成人用・旅行先別の予防接種チャート	
	表 7-4 予防接種証明書の見本例	
第8章	感染症に関する法律	84
8.1.	国内における感染症の法律	
8.2.	感染症の変化	
8.3.	新興・再興感染症（Emerging/Re-emerging Infectious Diseases）	85
8.4.	感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律の制定	
8.5.	感染症法の変化（改正）	87
	Ⅰ.平成15年の改正	
	Ⅱ.平成19年4月の改正	
	Ⅲ.平成20年5月の改正	
8.6.	感染症法と感染症サーベイランス	92
	表 8-1 1973年以来明らかとなった感染症とその微生物	

表 8-2 この 30 年で再興感染症とみなされた疾患
表 8-3 感染症法に基づく届出疾病

第 9 章 学校における健康安全対策（感染症対策）	9 7
9.1. 感染症対策	
9.1.1 集団における感染力と抵抗力	
図 9-1 集団における病原体の感染力と個体の抵抗力	
9.1.2. 在外教育施設の健康管理制度の特徴	
9.1.3. 日常の予防	
9.1.3.1. 予防接種	
9.1.3.2. 集団生活の中での衛生マナー	
9.1.3.3. 学校環境衛生	
9.2. 学校における感染症	9 9
表 9-1 学校感染症の種類及び出席停止期間	
9.2.1. 学校感染症の種類	
9.2.2. 出席停止の期間の基準	
9.2.3. その他の感染症の考え方	
表 9-2 その他の代表的な疾患への対応の目安	
9.3. 感染予防と健康教育	1 0 2
9.3.1. 感染の標準的予防法	
9.3.1.1. 手洗い	
図 9-2 効果的な手洗いの方法	
9.3.1.2. マスク	
表 9-3 咳エチケット	
9.3.2. 二次感染予防	
9.3.2.1. 消毒薬とその使い方	
表 9-4 家庭で使いやすい消毒薬とその使い方	
9.3.2.2. おう吐物・下痢便の処理	
9.3.3. 感染症の健康教育	
9.4. 健康安全対策の体制整備（事故を含む）	1 0 7
9.4.1. 現地の医療情報収集	
9.4.2. 個別健康情報の把握	
表 9-5 健康管理に必要な個別情報の確認票の例	
9.4.3. 病院との連携と搬送体制	

第10章 新型インフルエンザ	109
10.1. 新しいインフルエンザウイルスの出現	
10.2. 新型インフルエンザは季節性より重症か？	
10.3. 好発年齢、重症化のリスクが高い患者	110
10.4. 新型インフルエンザの症状	
10.5. 新型インフルエンザ対策の基本は季節性インフルエンザ対策にあり	111
資料編	113
(1)渡航者の健康対策に関する本	
(2)海外に持って行きたい家庭医学書・育児書	115
①家庭医学書・精神的ストレス	
②育児書	
③妊娠出産関連	
④母子手帳	
(3)ホームページで得られる海外健康相談	117
①海外現地情報・海外赴任ガイド	
②予防接種・感染症	
③感染症流行情報（英語版）	
④健康相談・救急その他	