

# 海外留学に際しての 医療的準備と自己健康管理



岐阜大学 保健管理センター  
山本真由美

# International Study Activities and Self Health Management



**Health Administration Center  
Gifu University  
Mayumi Yamamoto, MD, PhD, MBA.**

# 海外渡航前にチェックすること

- 渡航地 （どこに行くの？ 周辺国にも出かける？）
- 渡航期間 （短期？ 長期滞在？ 雨季？ 乾季？）
- 予防 （ワクチンや薬等で予防できるものの対策は？）
- 滞在環境 （ホテル？ ホームステイ？ 寮？ テント？）
- 想定リスク （主な活動は勉強？ 仕事？ フィールド調査？  
周囲は自然豊か？）
- 健康状態 （持病はある？ 常用薬は？ 虫歯は？）

# Checking Lists before Visiting Overseas

- ❑ place (Where are you going to go ?)
- ❑ duration (short stay? long stay? rainy season? dry season?)
- ❑ prevention (vaccination? pre-medication?)
- ❑ residence (hotel? homestay? dormitory? tent?)
- ❑ risk supposition (study? work? field activity? urban or rural area?)
- ❑ health condition (present illness? medication? carious tooth?)

# 準備をしよう！

- 健康状態の確認（英文健康診断書の作成）
  - 虫歯の治療
  - メンタルヘルス
- 現地の情報確認（生活・医療・疾病・文化）
- 感染症の予防（ワクチン・予防内服）
- 海外旅行保険加入
- 携帯医薬品
- 【海外留学健康の手引き】

# Preparations for International Travel

- ❑ health condition (Health Certificate)
  - ❑ oral health
  - ❑ mental health
- ❑ local information (lifestyle, medicine, disease, culture)
- ❑ infectious disease prevention (vaccine, pre-medicine)
- ❑ travelers insurance
- ❑ portable medicine
- ❑ guide book of family medicine

# 注意点！

- 受け入れ先の国・地域や大学によって要求する書類が異なるので確認が必要です
- 接種歴は記憶ではなく記録(母子健康手帳等の書類)で接種日や接種回数を確認する必要があります
- 接種歴や既往歴が不明な項目は、抗体検査や再接種が必要です
- 未承認ワクチン(Tdap:追加用三種混合ワクチンなど)は、対応に慣れている施設(トラベルメディシン:渡航医学専門医)を受診しましょう

# Points of Notice for International Travel

- ❑ Requirements of prevention are varied according to country, region, or university.
- ❑ Record of vaccination should be clarified with date and shot times based on the document.
- ❑ If the record of vaccination is not sure, antibody measurement or additional vaccination is recommended.
- ❑ Travel medicine specialists can give advice relating unapproved vaccine including Tdap or additional triple vaccine; diphtheria-pertussis- tetanus vaccine.



# 予防接種と結核スクリーニング

- ・ 麻疹、風疹、おたふく3種混合(MMR)ワクチン
- ・ 水痘ワクチン
  - ・ 本学の新生の抗体検査結果で証明できれば不要です
- ・ B型肝炎ワクチン
  - ・ ユニバーサルワクチンの位置づけです
- ・ 髄膜炎菌ワクチン
- ・ 破傷風・百日咳・ジフテリア3種混合追加Tdapワクチン
  - ・ 寮に入るときには、だいたい要求されます
- ・ ツベルクリン反応、インターフェロン $\gamma$ 、胸部X線写真
  - ・ 本学の学生は、胸部レントゲン写真の結果を証明します
- ・ インフルエンザワクチン
  - ・ 毎年、12月中までに接種することが有効です
- ・ 新型コロナワクチン(COVID-19)
  - ・ 日本政府やCDCの承認したワクチンを3回が目安です

# Vaccination and Tuberculosis Screening

- **MMR vaccine**
- **Chicken pox vaccine**
  - If the antibody titers are enough, it is not required
- **Hepatitis B vaccine**
  - Universal vaccination
- **Meningococcal meningitis vaccine**
- **Tetanus•Pertussis•Diphtheria triple vaccine (Tdap)**
  - Dormitory residents are required
- **TB skin test、IGRA(T-SPOT)、Chest X-ray**
  - Chest X-ray findings are certified by school physician in Japan
- **Influenza vaccine**
  - It is better to have shot before December every year
- **COVID-19 vaccine**
  - **Booster shots are required**

# ワクチン接種 医療機関

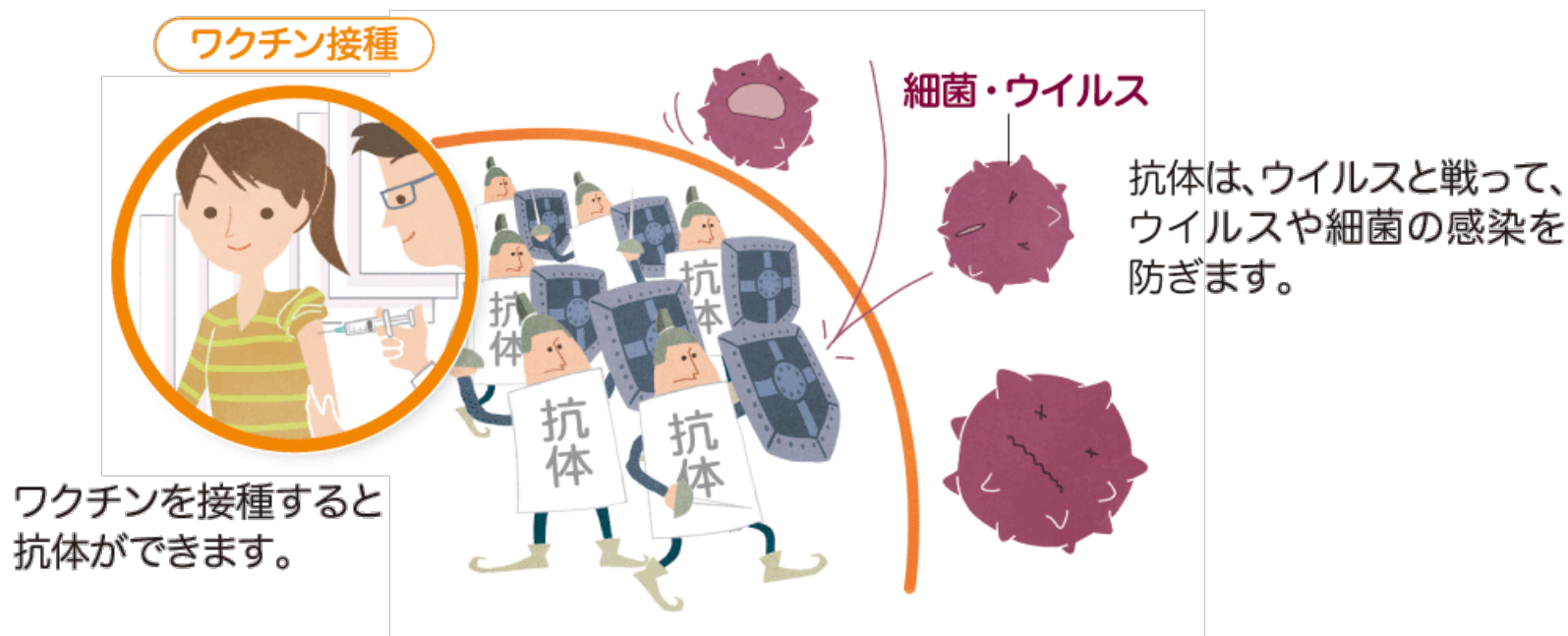
- ・ 近隣の医療機関で可能（電話予約は必要）
  - 麻疹、風疹、流行性耳下腺炎 または MMR / MR
  - 水痘
  - インフルエンザ(毎年10月頃から)
- ・ トラベルクリニック（渡航医学専門医）
  - 髄膜炎菌ACWY・髄膜炎菌B型結合型
  - 追加接種用 Tdap(破傷風・百日咳・ジフテリア混合)
  - 狂犬病
  - B型肝炎/A型肝炎
  - 腸チフス
- ・ 検疫所（HPで予約）
  - 黄熱病ワクチン

# **Institution for Vaccination**

- **Clinic or General Hospital (appointment required)**
  - MMR / MR
  - Chicken pox
  - Influenza (after October)
- **Travel Medicine Clinic (Travel Medicine Specialist)**
  - Meningococcal Meningitis (ACWY)
  - Tdap(tetanus•Pertussis•Diphtheria)
  - Rabies
  - Hepatitis B / Hepatitis A
  - Typhoid fever
- **Quarantine Office (appointment required)**
  - Yellow fever

# ワクチンとは予防接種に使う薬のことです。

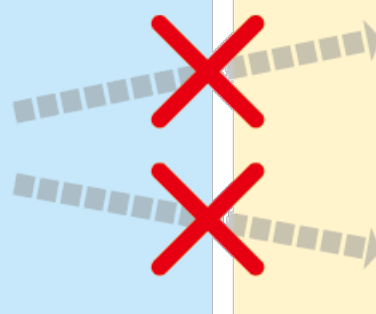
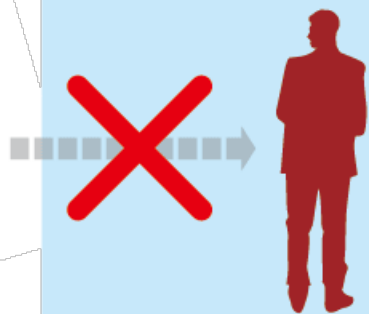
- 感染症の原因となる病原体(ウイルスや細菌)や毒素の力を弱めて薬液をつくり、これを体に接種して、その病気に対する抵抗力(免疫)をつくることを**予防接種**といいます。
- 予防接種に用いる薬液が**ワクチン**です。



# 予防接種の目的は2つあります。

**1** 予防接種を受けた人がその病気(感染症)にかからないこと。

**2** その感染症が社会で流行することを防ぐこと。  
(例:種痘接種による天然痘てんねんとうの世界からの撲滅)  
しゅとう



# インターネット上の情報サイト

- **厚生労働省検疫所** <http://www.forth.go.jp>  
海外の感染症流行情報、推奨予防接種情報、国内の予防接種施設情報
- **国立感染症研究所感染症情報センター** <http://idsc.nih.go.jp>  
海外の感染症流行情報、各感染症の解説
- **外務省・渡航関連情報** <http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko>  
国別の生活注意事項、海外医療施設情報
- **海外勤務健康管理センター** <http://www.johac.rofuku.go.jp>  
推奨予防接種情報、海外医療施設情報、薬剤情報
- **母子衛生研究会** <http://www.mcfh.or.jp>  
小児の予防接種情報、英文診断書に関する情報
- **海外邦人医療基金** <http://www.jomf.or.jp>  
海外医療施設情報
- **日本小児科医会国際部** <http://210.230.237.164/~jpa>  
国内の予防接種施設情報
- **国立大学法人保健管理施設協議会** ハンドブックがダウンロードできるサイト  
<http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/index.html>

# Information site in the Internet

- The Ministry of Health, Labour and Welfare Quarantine Station  
<http://www.forth.go.jp>
- Infectious Disease Surveillance Center  
<http://idsc.nih.go.jp>
- The Ministry of Foreign Affairs · Information related to making a passage  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko>
- Japan Overseas Health Administration Center  
<http://www.johac.rofuku.go.jp>
- Mother's and Children's Welfare Association  
<http://www.mcfh.or.jp>
- Japan Overseas Medical Fund  
<http://www.jomf.or.jp>
- Japan Pediatric Association International Committee  
<http://210.230.237.164/~jpa>
- Japanese National University Council of Health Administration Facilities  
<http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/index.html>  
handbook download



# 地域別に推奨される予防接種 — 短期旅行者 —（○：推奨する）

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者

地域名	ワクチン名	A型肝炎	黄熱
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（インドなど）		○	
中近東（サウジアラビアなど）		○	
アフリカ（ケニアなど）		○	○（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（メキシコなど）		○	
南アメリカ（ブラジルなど）		○	○（赤道周辺）
南太平洋（グアム・サモアなど）		○	
オセアニア（オーストラリアなど）			

# Recommended Vaccination – Short Stay – (○:recommend)

Short stay : less than a month mainly in urban or resort area

Region	Vaccine	Hepatitis A	Yellow fever
<b>East Asia</b> (China, Korea etc.)		○	
<b>Southeast Asia</b> (Thai, Vietnam etc.)		○	
<b>South Asia</b> (India etc.)		○	
<b>The Middle East</b> (Saudi Arabia etc.)		○	
<b>Africa</b> (Kenya etc.)		○	○ (around equator)
<b>East Europe</b> (Russia etc.)		○	
<b>West Europe</b> (England, France etc.)			
<b>North America</b> (U.S.A, Canada etc.)			
<b>Central America</b> (Mexico etc.)		○	
<b>South America</b> (Brazil etc.)		○	○ (around equator)
<b>The South Pacific</b> (Guam, Samoa etc.)		○	
<b>Oceania</b> (Australia etc.)			

# 地域別に推奨される予防接種 — 長期滞在者 — (○：推奨する)

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

地域名	ワクチン名	A型肝炎	B型肝炎	破傷風	狂犬病	黄熱	日本脳炎	ポリオ
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 (インドなど)		○	○	○	○		○	○
中近東 (サウジアラビアなど)		○	○	○	○			○
アフリカ (ケニアなど)		○	○	○	○	○ (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 (メキシコなど)		○	○	○	○			
南アメリカ (ブラジルなど)		○	○	○	○	○ (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)				○				

# Recommended Vaccination - Long Stay - (○:recommend)

Short stay visiting outside of tourist route is also involved

Region	Vaccine	Hepatitis A	Hepatitis B	Tetanus	Rabies	Yellow fever	Japanese encephalitis	Polio
<b>East Asia</b> (China, Korea etc.)		○	○	○	○		○	
<b>Southeast Asia</b> (Thai, Vietnam etc.)		○	○	○	○		○	
<b>South Asia</b> (India etc.)		○	○	○	○		○	○
<b>The Middle East</b> (Saudi Arabia etc.)		○	○	○	○			○
<b>Africa</b> (Kenya etc.)		○	○	○	○	○ (Around equator)		○
<b>East Europe</b> (Russia etc.)		○	○	○	○			
<b>West Europe</b> (England, France etc.)				○				
<b>North America</b> (U.S.A, Canada etc.)				○				
<b>Central America</b> (Mexico etc.)		○	○	○	○			
<b>South America</b> (Brazil etc.)		○	○	○	○	○ (Around equator)		
<b>The South Pacific</b> (Guam, Samoa etc.)		○	○	○	△ (depends on the island)			
<b>Oceania</b> (Australia etc.)				○				

# 海外でかかりやすい感染症 飲食物から感染

注意 : ミネラルウォーターを飲む  
加熱した料理を食べる

感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
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	○*

\* 腸チフスには予防接種がありますが、日本では認可されていません。

# Oral Infection

**Point** : Drink bottled water  
Eat heated food

Infections	Area	Symptoms	Vaccine
Traveler's diarrhea	Developing country	Diarrhea, vomiting	
Hepatitis A	Developing country	Fever up, Icterus, General fatigue	○
Polio	South Asia, Africa	Fever up, Palsy	○
Typhoid	Developing country (Especially, South Asia)	Fever up, Abdominal pain	○ *

\* Vaccination of typhoid is not approved in Japan.

# 海外でかかりやすい感染症 患者の飛沫などで感染

注意 : 手洗いやうがい  
人ごみを避ける

感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
インフルエンザ	全世界	発熱, 咽頭痛	○
結核	発展途上国	咳・たん, 体重減少	○
流行性髄膜炎	西アフリカ など	発熱, 意識障害, 頭痛	○ *

\* 流行性髄膜炎には予防接種がありますが、日本では認可されていません。

# Droplet Infection

**Point** : Wash hands and gargle  
Avoid crowds

Infections	Area	Symptoms	Vaccine
Influenza	World wide	Fever up, Sore throat	○
Tuberculosis	Developing country	Cough, Sputum, Body weight loss	○
Epidemic meningitis	West Africa	Fever up, Consciousness, Headache	* ○

\* Vaccination of epidemic meningitis is not approved in Japan.



# 海外でかかりやすい感染症 蚊に媒介

注意 : 皮膚を露出しない  
昆虫忌避剤を塗る  
殺虫剤を散布する

感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
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	熱帯アフリカ, 南米	発熱, 黄疸	○

# Mosquito Mediates

**Point** : Wear long sleeves  
Use moth proofing spray  
Use insecticide

Infections	Area	Symptoms	Vaccine
Malaria	Developing county ( Tropics, Subtropics)	Fever up, Chillness	
Dengue fever	Southeast Asia, Latin America	Fever up, Rash	
Japanese encephalitis	Asia	Fever up, Unconsciousness	○
Yellow fever	Tropical Africa, South America	Fever up, Icterus	○

# 海外でかかりやすい感染症 性行為で感染

注意 : 行きずりの性行為を控える  
医療行為にも注意

感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
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	

# Sexual Transmitted Infection

**Point :** Avoid a passing sexual intercourse  
Attention for medical treatment

Infections	Area	Symptoms	Vaccine
Hepatitis B	Asia , Africa, South America	Fever up, Icterus, General fatigue	○
Syphilis	Developing country	Genital ulcer, Rush	
HIV infection, AIDS	World wide (Especially, developing country)	Fever up, Swelling of the lymph nodes	

# 海外でかかりやすい感染症 動物から・傷口から 感染

注意 : 動物に近寄らない  
傷口を消毒する

感染症	主な流行地域	主な症状	予防接種の有無
狂犬病	全世界 (とくに発展途上国)	恐水発作, けいれん	○
破傷風	全世界	口が開かない, けいれん	○

# Infection from Animal and Wound

**Point** : Don't approach animal  
Sterize wound

Infections	Area	Symptoms	Vaccine
Rabies	World wide (Especially, developing country)	Hydrophobia , Convulsion	○
Tetanus	World wide	The mouth doesn't open , Convulsion	○

# 海外で動物に噛まれたら

- 海外では狂犬病が流行しており、犬などの動物に噛まれたら狂犬病予防のための処置が必要になります。まずは、噛まれた部位を水や石鹸で洗浄してください。そして、できるだけ早く医療施設を受診し、狂犬病ワクチンの接種を受けるようにしましょう。流行地域でも都市部であれば、こうした処置をしてくれる医療施設がいくつかあります。もし、噛まれた後の処置が難しいようなら、出国前に予防接種を受けておくようにしてください。

## ● 動物に噛まれた後の狂犬病ワクチン接種

事前にワクチン接種(3回)を受けている方	2～3回接種
事前にワクチン接種を受けていない方	5～6回接種 免疫グロブリンを接種することもある

# Bite Injury in Abroad

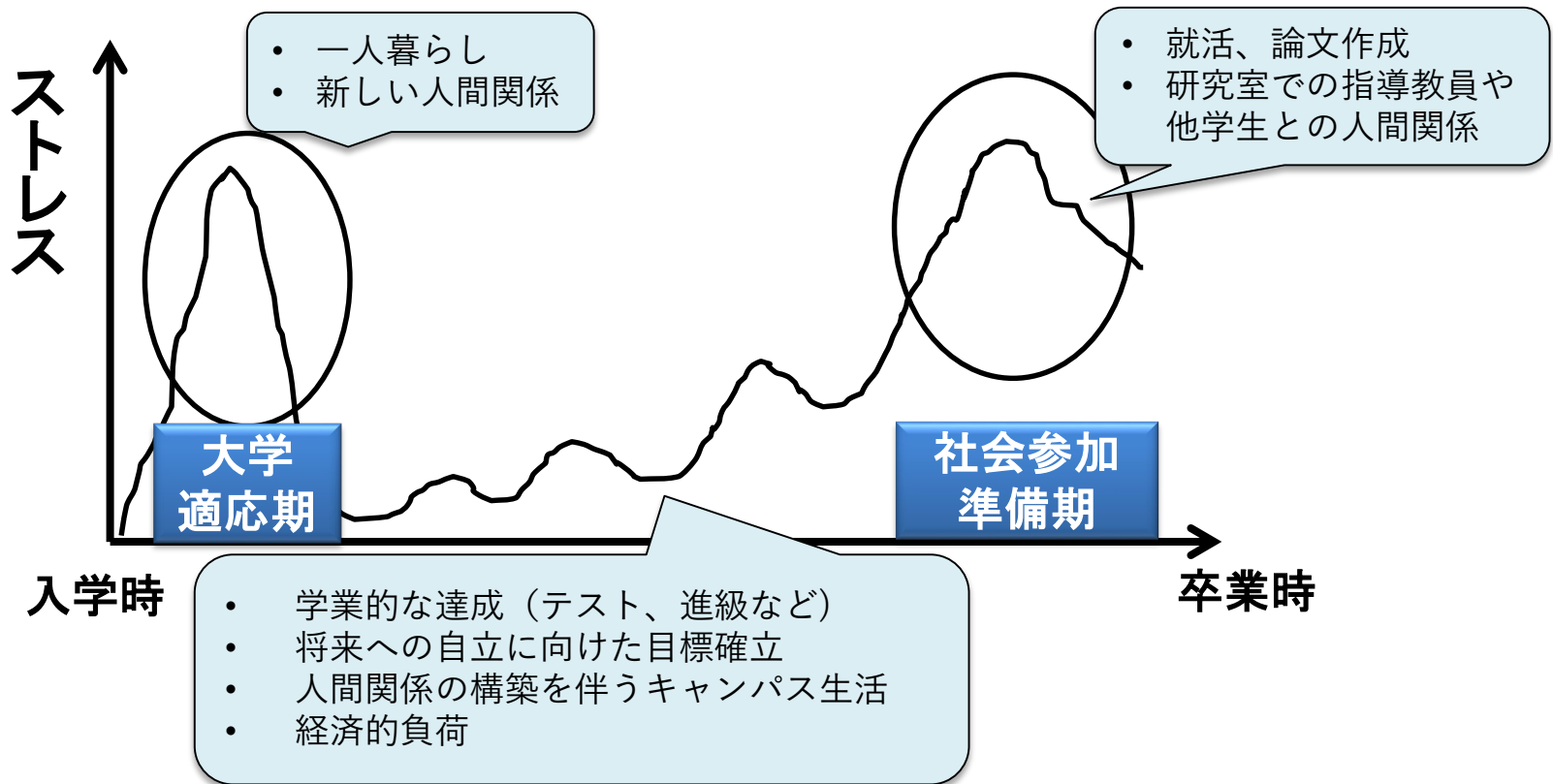
- Since rabies is prevalent abroad, if you have bite injury, treatment for rabies prevention is required immediately.
- Wash bitten part with water and soap, and visit medical facilities to take rabies vaccination as soon as possible.
- In prevalent area, you can find some medical facilities which provide a treatment even in urban area.
- Take a rabies shot before the departure, if you will contact with small animals in prevalent area.

## ● A rabies shot after animal bite injury

<b>After 3 times of rabies shot</b>	2 to 3 times of rabies shot
<b>Without rabies shot</b>	5 to 6 times of rabies shot additionally immunoglobulin

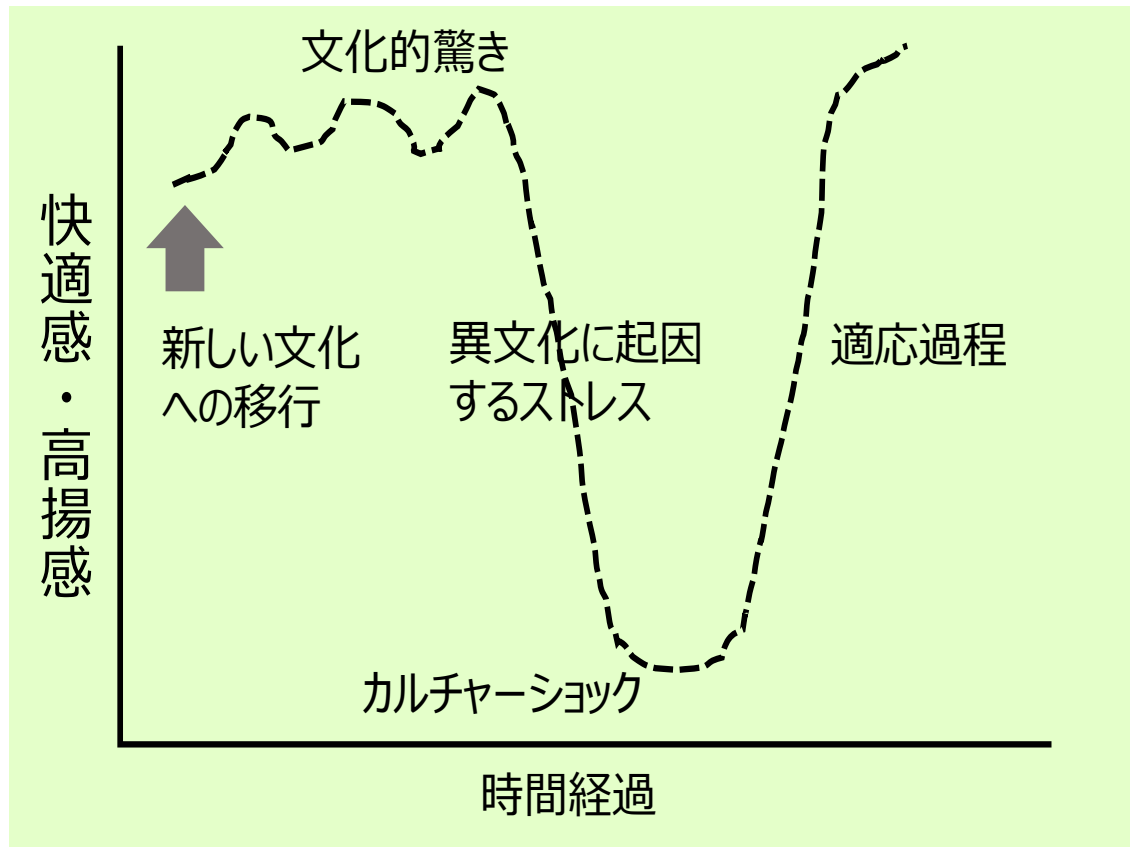


# アカデミックストレス



# メンタルヘルス（心の健康） 異文化に接するストレス

- 蜜月期（高揚期）：渡航直後はすべてが新鮮で、一種の高揚状態に陥る
- 低迷期（カルチャーショック）：焦りや不安感・もどかしさ・自己嫌悪・自信喪失を感じる。誰でも経験すること。



# 日本の医療制度の強さ

- 患者の自由が守られている(フリーアクセス)
- すべての国民に平等である
- 高い医療レベルの全国への普及
- 自己負担の少なさ
- 制度の安定性

# Strong point of Japanese Health Care System

- Free Access
- Stability
- Equity
- Low Cost
- High Quality

# 日本の医療制度の特徴

- 日本人の高い健康度が医療制度によってさせられていることは疑いのない事実
- 日本中のだれもが同じ価格で医療サービスを受けることができる制度
- だれでも同じ費用でどの医師や医療機関に自由にかかることができ、医師も科学的根拠に基づいた治療を自らの決断で行うことができる
- “世界基準”の日本版といえる制度である

# Japan's Universal Health Care System

- It helps Japan's population exceptionally healthy.
- Everyone in Japan is covered equally for medical care.
- Japanese can go to any physician or hospital, with no difference cost, and physicians are in principle free to treat or prescribe as they see fit.
- It is a variant of the "international standard."