

NEWS LETTER

KYOTO UNIVERSITY HEALTH SERVICE

京都大学健康科学センター

海外渡航と予防接種

研究や調査、会議のための出張や休暇の旅行等、海外渡航を有意義なものにするために、健康管理は欠かせません。特に、渡航先での感染症予防には、食事や衛生上の配慮に加えて、予防接種が重要な役割を果たします。渡航先によって必要な予防接種も異なります。

予防接種

1. 破傷風

破傷風は世界中の田んぼや畑、森林の腐葉土等に存在します。わずかな傷口からも感染し、致命率も低くありません。昭和44年度より後に生まれた人は通常三種混合ワクチン接種を受けているので、22歳頃までは免疫があり、渡航時接種は必須ではありません。それ以後に接種する場合も1回の接種で有効です。

2. 狂犬病

コウモリやアライグマが保菌している場合が多く、動物に直接触れなければ感染し難いのですが、致命率が非常に高く、注意が必要です。受傷した場合、出来るだけ早く（7日以内）接種します。ただし、医療機関のない

地域や、ワクチンが入手できない地域へ渡航する場合には事前に接種する場合があります。有効期間は3回接種で3～5年です。

3. A型肝炎

命に関わる事は稀ですが、40歳以下で1ヶ月以上途上国に滞在する場合は感染リスクが高くなります。初回接種の2～4週間後と半年後の追加接種を行う3回接種が望ましく、有効期間は2回接種で2年、3回接種で10年とされています。

*現在A型肝炎ワクチンの供給が制限されているので、保健診療所での予防接種は、ご要望に応じられない場合があります

参考文献

厚生労働省：海外渡航のための予防接種

<http://www.forth.go.jp/useful/vaccination.html>

時差ぼけ Jet lag

長距離の飛行機旅行で体内時計と現在時にずれが生じて起きる時差ぼけ。「眠れない」だけでなく、「体がだるい」「食欲不振」などの不調が生じます。効果的な予防は？

出発前には

- ・少しずつ計画的に現地の時間に入眠、覚醒時刻を近づけていく
- ・現地の覚醒時刻に合わせて、強い日光（日光・蛍光灯など）を浴びる。

飛行機では

- ・現地の時刻に時計を設定し、それに合わせて食事睡眠をとる
- ・アルコールやカフェインを避ける
- ・水分を十分にとり軽い体操等を

現地では

- ・日光をしっかり浴びる
- ・現地時間に合わせて食事をとる
- ・到着時など眠くても可能な限り夜まで眠らない（仮眠は3時間まで）

参考文献

- 1) Herxheimer, A., & Waterhouse, J. (2003). *BMJ*: 326(7384), 296.
- 2) 厚生労働省検疫所FORTHホームページ (<http://www.forth.go.jp/>)



Director's Column

～センター長から一言～

仕事でも私的にも海外旅行が一般的になりました。京大の職員や学生は、しばしば調査や文化交流などで通常の観光コースとはかなり様相が異なるところに出かけます。土地々々で生活習慣や棲息する病原体が異なりますが、出かける人は旅先の文化環境や生物環境に適応していませんので、思わぬ病気になることがあります。

料理を素手で食べるころ、水道で給水されていても塩素消毒がなされていないところ、飼い犬に狂犬病の予防接種を行うことになっていないところ、高額な医療費を取られるところ…。日本の常識は通じません。

まずは出発前に予防接種を検討します。左記の破傷風、狂犬病、A型肝炎のほかに、検疫所で接種する黄熱もあります。その折に持参薬についても相談しましょう。市販されているもので持っていくとよいものは、携帯用アルコールジェル、DEET入り虫除けスプレー、そして現地食を控える場合の保存食です。国立大学法人保健管理国立大学法人保健管理施設協議会で作った『海外に行くときの感染症対策とリスクマネジメント』
http://www.healthcarecenter.osaka-u.ac.jp/kyougikai/06_files/kansen2011.pdf
も役に立ちます。

京都大学健康科学センター長

川村 孝



DIETITIAN'S SEASONAL RECIPES

海外旅行のおともに!! 旅行先でかんたん和食を召し上がれ♥

みなさま、お元気ですか？

日ごとに色づく山々、観光客で賑わう京都を抜け出して、海外での余暇や研究会、フィールドワークに出かけられる方もいらっしゃるのでは？異国のメニューもステキですが、日本を離れると不思議に懐かしくなる日本食！

定番の梅干し、味噌汁、レトルトごはん、カップラーメンにもう一工夫の便利グッズで栄養満点の和食メニューはいかがでしょうか？

お手軽な日本の味覚で、疲れた心も身体もリフレッシュできますように♥

元気でいってらっしゃいませ！

管理栄養士 今中 美栄

AUTUMN

海外でもパワーアップ!!

うなぎ風井とはまぐりの潮汁



さんまの蒲焼缶に、うなぎたれをかけてみました！レトルトパックのはまぐりはお湯を注ぐだけでうま味たっぷりの潮汁のできあがり！いつものしば漬けをおともに！

スーツケースのかたすみにも！



お湯さえあれば、つかえるグッズ！蒲焼井にうどんスープをかけて、ひつまぶし風お茶漬けにすると二度おいしい！

健康診断の判定区分

健康診断の結果は、生活規制と医療についての組み合わせで表現されます。事後措置（制限の内容）は医師（学校医・産業医等）の診察の上で決定されます。D3区分以外では観察対象となり、翌年度の健康診断にて医師問診を受けて頂きます。

	区分	制限の内容（A～Dと1～3の組合せで表現されます）
生活規制	A	療養のために休業していただきます。
	B	業務や授業の内容や時間を制限します。
	C	標準を超える業務や授業（夜勤や時間外勤務、出張など）を制限します。
	D	業務や授業に特に制限はありません。
医療	1	治療を受けて下さい。
	2	専門家による経過観察や保健指導を受けてください。
	3	医療等は特に必要ありません。

お知らせ

職員定期健康診断の結果、要観察・要精密検査などにて保健指導を希望される方は、結果通知用紙を持って診療時間内に保健診療所（本部）・宇治分室・桂分室のいずれかにお越し下さい。

当日の内科診療医師が保健指導を担当します（初回のみ無料です）。

保健診療所について

内科・神経科診療を行っております。学生は検査・投薬の実費のみ（神経科は専門診察料も）、職員は3割負担にてご利用頂けます。

日頃の不調や体調管理に、お気軽にお越し下さい。なお、現在、皮膚科・耳鼻科・整形外科・眼科につきましては休診とさせて頂いております。



京都大学健康科学センター

News Letter

第17号

2013年11月15日発行

京都大学環境安全保健機構

健康管理部門 健康科学センター

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

TEL075(753)2404

(診療所受付：AM10:00～PM4:30)

<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/>

kuhc-home.html