

# 健康ぷらざ

## No.414

企画:日本医師会

# 海外旅行で気をつけること

海外旅行は日常生活を離れて、

羽を伸ばすことができる楽しい時間です。

しかし、長距離の移動や時差が負担になったり、

国内ではかからない病気になったりと、

体調を崩しやすいものです。

いろいろな食べ物を口にしたいくなりますが、

特に衛生状態がよくない旅行先では、

生水や氷、カットフルーツ、加熱が十分ではない料理には、

十分に気を付けましょう。

海外では蚊に刺されることでデング熱やマラリア、

動物に咬まれることで狂犬病など、

重い病気にかかることがあります。

旅行中は虫よけ対策をして、

むやみに動物に近づかないようにしましょう。

肝炎やインフルエンザなどは、予防のためのワクチンがあります。

海外旅行を安心して楽しむための対策は、

かかりつけ医に相談しましょう。



十分に加熱された料理



衛生状態がよくない地域では…

カットフルーツ・氷



動物



生水

