

# 皆既日食遠征に向けての健康管理

編集 部

続日本アマチュア天文学（恒星社厚生閣）には、日本のアマチュアによる日食観測では『死亡事故はもちろん大きなけがを負う事故すら起きていない。これは真に幸運なことである。このまま無事故が長く続くことを祈りたい。』とあります。

この10月の日食が起こるのは、健康面で必ずしも安全な地域とは言えません。遠征予定の方々はもう対策はとっていると思いますが、自分の健康は自分で管理することを鉄則に、決して旅行社まかせにしない覚悟を持っていただきたいものです。

## 一般的な注意

今回の日食が起こる地域で、公式に予防接種を要求している国はありません。しかし、日本にはない色々な病気があります。旅行期間が短いので、帰国してから発病することも多く、手当が遅れて重症に陥ったり、長期間隔離されることも多いということです。

### 【経口感染するもの】

・コレラ      ・A型肝炎      ・赤痢      ・腸チフス など

当然ですが、生もの・生水を口にしないこと。

刺身、生野菜、サラダはもちろん、ウエルダン以外のステーキ、ハム、ソーセージなどの肉類も注意が必要。

牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、プリンも生もの。また冷水や氷も生水である。

加熱食品でも貝類は加熱が不十分なことが多いので、生ものと考えた方がいい。

手を良く洗うことも大切だが、その水がきれいかどうか十分確認が必要。

### 【虫や動物その他から感染するもの】

・マラリア      ・黄熱病      ・狂犬病      ・ペスト

・破傷風（土中の細菌）      など

昆虫（特に蚊）に対しては、防虫スプレーや蚊取り線香で防御すること。防虫スプレーは刺激があるので噴霧するところに注意し、有効な時間が過ぎたら塗り直す。

また、犬や野生動物（ネズミ・リス・ウサギ等）に近寄らないこと。「かわいい」と言っただけでなでたりするのは非常に危険。

## 各感染症と予防接種について

### 〈コレラ〉

症 状……潜伏期は1～5日。大量の水のような下痢と嘔吐。脱水症状。発熱や腹痛はない。死亡例はまれ。

予防接種……コレラワクチンの効果は50～60%で、あまり強力ではない。そのため受けない人が多いが、もし帰国後発病すると、本人の入院の他、職場や近所に非常に迷惑をかける。

接種は5～7日間隔で2回受ける。1回目の6日後から約6ヶ月有効。

### 〈A型肝炎〉

症 状……潜伏期は2～6週間。39度前後の熱が3～5日続いた後、黄疸が出ることが多い。死亡率は1%以下。海外での感染率は、コレラの1000倍もある。

予防接種……ワクチンではなく、免疫グロブリンを接種。血清を検査してA型肝炎ウイルス抗体が陽性なら、接種する必要はない。

かかっても潜伏期が長いので帰国後の発病になり、日本の医療水準ではほぼ完全に直る。しかし入院と自宅安静で3～4週間はかかることになるので、接種しておいた方がいいだろう。

接種は1回、おしりに打つ。コレラ・狂犬病・破傷風との間隔をあける必要はない。

### 〈赤痢〉

症 状……下痢・発熱の他に嘔吐、血便があることがある。海外での感染率はコレラの1000倍もある。

予防接種……なし。自己防衛あるのみ。

### 〈マラリア〉

症 状……蚊が媒介。潜伏期は2～4週間。急な寒気とふるえの後、40度の高熱が出ることを繰り返す。周期的症状がなく、インフルエンザと間違われることもある。感染率はコレラの1万倍。日本の輸入感染症による死亡の1位!

予防薬……クロロキン、メフロキン、ニバキンなどの予防薬は、日本で市販されていない。治療薬のファンシダールを予防に使用することは、失明などの副作用があるので大変に危険である。

利用する旅行社に頼んで、海外から予防薬を取り寄せてもらうのがよい。汚染地区に入る1週間前から服用を始め、帰国後6週間まで服用を続ける。

最近はクロロキンに耐性を持つマラリアが増えているが、クロロキンを服用していれば感染しても症状を軽くすることができる。

#### 〈黄熱病〉

今回の日食が起こる地域では、黄熱病の心配はないと思われる。

#### 〈狂犬病〉

症 状…狂犬病ウイルスを持つ動物（犬に限らない）に咬まれて感染。潜伏期は2～3ヶ月。咬まれた所から体の中心部に向かって痛みが走り、不眠、倦怠、頭痛、嘔吐などが起きる。やがて恐水症状から全身痙攣に至る。ほぼ100%の致死率。

予防接種…長期滞在者、または短期でも屋外作業を多くする場合以外は必要ないと考えられる。咬まれてからワクチンを打っても効果があるので、万が一に備えてツアーにワクチン2本程度を用意しておくで安心。

#### 〈ペスト〉

症 状…ネズミにつくノミが媒介。発熱があり、リンパ腺が腫れる。

予防接種…一般の旅行者がかかることはほとんどないことと、ワクチンには疼痛などの副作用が強いので、今回は必要ないと思われる。

#### 〈破傷風〉

症 状…傷から土の中の破傷風菌が入ることで感染。潜伏期は約2週間。傷の部分の違和感、緊張感、全身疲労感で始まり、そしゃく筋の痙攣が起こる。世界中の土に破傷風菌がいる。

予防接種…潜伏期間は2週間～数ヶ月なので、帰国後の発病になる。日本での致死率は約10%に下がっているが、後遺症が残ることがある。ワクチンは安価で副作用がないので、受けておいた方がいい。1967年以後に生まれた人は、小児期に三種混合ワクチンの接種を受けているはずだが、それ以前の生まれの人は新たに接種する。

初めてなら4～6週間の間隔で2回。さらに6～8ヶ月後に3回目を受ける。

### 国ごとの感染症危険度データ

#### 【インド】

- ・コレラの公式流行国（WHOに報告あり）
- ・マラリアは中程度の発生。

- ・その他の経口感染症と狂犬病が多発。
- ・昨年のペスト流行は、今年始めに終息宣言が出た。

#### 【ミャンマー】

- ・マラリアの高率発生国。
- ・経口感染症と狂犬病が多発。
- ・風土病としてペスト、日本脳炎など。

#### 【タイ】

- ・マラリアの高率発生国。
- ・コレラの非公式流行国（WHOに報告無し）
- ・その他の経口感染症と狂犬病が多発。

#### 【カンボジア】

- ・マラリアの高率発生国。
- ・コレラの公式流行国（WHOに報告あり）
- ・その他の経口感染症、特にアメーバ赤痢が多発。

#### 【ベトナム】

- ・マラリアは中程度の発生。
- ・コレラの公式流行国（WHOに報告あり）
- ・風土病としてペスト、日本脳炎など。

#### 【マレーシア】（サバ州）

- ・マラリアの高率発生国。
- ・コレラの公式流行国（WHOに報告あり）

### おすすめ予防接種プラン

今回は、コレラ・A型肝炎・破傷風がおすすめです。しかし、全部を同時に受けることはできません。また、人によってアレルギー等があるので、最寄りの検疫所や保健所、病院で早めに相談をし、接種の予定表を作って下さい。最短時間で接種できるよう、アドバイスが受けられるはずです。

- ：例1. 破傷風1回目とA型肝炎を同時に受けて出発。これが最少限の準備。
- ：例2. コレラ1回目…（5～7日）…コレラ2回目…（1～2週間）…破傷風1回目とA型肝炎。これならまだ間に合う。帰国後、破傷風の2回目。

接種できる医療機関は、検疫所で紹介してもらえます。ただし、毎日接種を行っているところは少なく、曜日が決まっているところが多いようです。

## 各地の検疫所案内

検疫所	電 話	予防接種（コレラ	ペスト	黄熱）
小 樽	0134-23-4162	○	○	○
仙 台	022-367-8101		○	○
成 田	0476-34-2300	○	○	○
東 京	03-3471-7922	○	○	○
横 浜	045-201-4456	○	○	○
新 潟	025-244-6569		○	○
清 水	0543-52-6012	○	○	
名古屋	052-661-4131	○	○	○
大 阪	06-571-3522	○	○	○
関 空	0724-55-1283	○	○	○
神 戸	078-671-4387		○	○
広 島	082-251-1836	○	○	○
門 司	093-321-3056	○	○	
博 多	092-291-3585	○	○	○
長 崎	0958-78-8623	○	○	
鹿児島	0992-22-8670	○	○	○
那 覇	098-868-1674	○	○	○

## 終わりに

病気になるのは、疲労がたまっているときが多いと言われます。日食遠征は、出発前に仕事や観測準備で体調を崩したまま出かけることが多くなります。いっそうの注意が必要です。

できるだけ体力を温存して出かけること。現地では、ほどほどの好奇心で行動すること。もし帰国後に何らかの症状が出たら、すぐに医療機関に行き、「\*\*国で\*\*日間過ごしました」とはっきり告げること。これが身を守るコツだと思います。

それでは、どの観測地も晴れることを祈って！

## \* 参考文献

- ・海外で健康にくらすための手引き 渡辺義一／大橋 誠 近代出版
- ・海外に行く人のための予防接種プラン 渡辺義一 近代出版
- ・海外旅行 健康・安全ガイド 三好寿秋 講談社