Vaccines for Japan

A vaccinated journey, a joyful stay in Japan

渡航中の健康問題を防ぐために、あなたの予防接種歴を確認しましょう

渡航中に外国で思わぬ健康問題が発生すると、言語や経済的な問題などで受診や治療が遅れてしまうことがあります。ワクチンによって、いくつかの重要な感染症に対する感染リスクや重症化リスクを下げることができます。自分自身を感染症から守り、周囲の人への感染拡大も防止するためにも、渡航前にご自身の予防接種歴をご確認の上、渡航に必要なワクチンを検討しましょう。予防接種の種類によっては、数回接種が必要なものもあり、渡航前はなるべく早くワクチンの種類と接種日程の医師への相談をご検討ください。

本ページでご紹介している疾患

①麻しん ②風しん ③流行性耳下腺炎 ④水痘 ⑤破傷風 ⑥百日咳 ⑦ポリオ ⑧新型コロナウイルス感染症 ⑨インフルエンザ ⑩髄膜炎菌感染症* ①～④で使用される生ワクチンは、接種後1-2か月は避妊が必要になるため、計画的な接種が必要です。

* 詳細情報は、予防接種リサーチセンター、WHO予防接種データポータルをご参照ください。

[Foreign Language外語／公益財団法人予防接種リサーチセンター \(yoboseshu-rc.com\)](#)

[WHO Immunization Data portal - All Data](#)

① 麻しん (Measles) とは

麻しん(はしか)は、麻疹ウイルスによって起こる病気で、その感染力は極めて強いと言われています。麻しんの主な症状は発熱、発しん、咳・鼻水・目の充血（カタル症状）です。

・予防（ワクチン）

麻しんは空気感染するため、手洗いやマスクでは十分な予防ができず、予防接種が有効です。予防効果を確実にするためには、2回の接種が必要です。麻しんにかかったことがない方、麻しんの予防接種を受けたことがない方、またはワクチンを接種したかどうかがわからない方など麻しん（はしか）への免疫が不十分な方は、予防接種を検討してください。

・さらに詳しい情報

▶世界保健機関（WHO）：Fact Sheets, [Measles](#)

▶アメリカ疾病管理予防センター（CDC）：CDC Yellow Book 2024, [Rubeola/Measles](#)

② 風しん (Rubella) とは

風しんは、風疹ウイルスにうつることによってかかる病気で、患者に触ったり、患者の咳やくしゃみなどによって飛び散ったウイルスを直接吸いこんだりすることによってうつります。発熱・発疹・リンパ節の腫れを特徴とする病気です。感染しても症状がでない人が15～30%程度います。

・予防 (ワクチン)

予防接種が有効です。妊娠初期の妊婦が風しんウイルスに感染すると、生まれてくる子どもが、難聴・白内障・心臓の病気などをもって生まれてくることがあります。

風しんにかかったことがない方、風しんの予防接種を受けたことがない方、またはワクチンを接種したかどうか分からない方など風しんへの免疫が不十分な方は、予防接種を検討してください。

・さらに詳しい情報

- ▶ 世界保健機関 (WHO) : Fact Sheets, [Rubella](#)
- ▶ アメリカ疾病管理予防センター(CDC) : CDC Yellow Book 2024, [Rubella](#)
- ▶ アメリカ疾病管理予防センター(CDC) : [Rubella \(German Measles, Three-Day Measles\)](#)

③ 流行性耳下腺炎 (Mumps) とは

流行性耳下腺炎は、ムンプスウイルスに感染することにより、頬 (耳下腺) の腫れや痛み、嚥下痛、発熱が主にみられる病気で、無菌性髄膜炎や難聴などの合併症が知られています。患者に触ったり、患者の咳やくしゃみなどによって飛び散ったウイルスを直接吸いこんだりすることによってうつります。

・予防 (ワクチン)

予防接種が有効です。予防効果を確実にするためには、2回の接種が必要です。流行性耳下腺炎にかかったことがない方、流行性耳下腺炎の予防接種を受けたことがない方、またはワクチンを接種したかどうか分からない方など、流行性耳下腺炎への免疫が不十分な方は、予防接種を検討してください。

・さらに詳しい情報

- ・ 世界保健機関 (WHO) : [Mumps](#)
- ・ アメリカ疾病管理予防センター(CDC) : [About Mumps](#) | [Mumps](#) | [CDC](#)

④ 水痘 (Chickenpox) とは

水痘は水痘帯状疱疹ウイルスによって起こる感染症で、空気・飛沫・接触感染によってヒトからヒトへとうつります。水痘の主な症状は体中の発疹、発熱、倦怠感で、発疹が現れる1～2日前から発疹が全てかさぶたになるまで感染力があります。成人では重症化することもあり、特

に免疫不全者では重症になりやすいため注意が必要です。

・ 予防（ワクチン）

水痘ワクチンの2回の接種が推奨されており、2回の接種により軽症の水痘も含めてその発症を予防できると考えられています。水痘にかかったことがない方、水痘の予防接種を受けたことがない方またはワクチンを接種したかどうか分からない方など水痘への免疫が不十分な方は、予防接種を検討してください。

・ さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Varicella](#)

アメリカ疾病予防管理センター（CDC）：[Chickenpox \(Varicella\) \(英文\)](#)

アメリカ疾病予防管理センター（CDC）：CDC Yellow Book 2024, [Varicella / Chickenpox \(英文\)](#)

⑤ 破傷風（Tetanus）とは

破傷風は、けがをしたときに傷口から破傷風菌が身体の中に入ることによってかかり、口を開けにくいなどの症状があらわれ、痙攣を起こし、治療が遅れると死亡することがあります。

・ 予防（ワクチン）

予防接種が有効です。正しい方法で接種を行うと免疫が10年間持続します。前回の接種後10年をすぎた人には追加接種をお勧めします。野外の仕事などでケガをする可能性が高い人に接種がすすめられるワクチンです。

・ さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Tetanus](#)

アメリカ疾病管理予防センター(CDC)：[Yellow Book 破傷風](#)

⑥ 百日咳（Pertussis）とは

患者の咳やくしゃみなどによって百日咳菌を吸い込むことによってうつる急性の気道感染症です。名前のおり激しい咳をともなう病気で、乳児（特に新生児や乳児早期）では重症になり、肺炎、脳症を合併し、まれに致死的となることがあります。

・ 予防（ワクチン）

予防接種により、百日咳に感染するリスクを80～85%程度減らすことが出来ると報告されています。

・ さらに詳しい情報

▶世界保健機関（WHO）：[Pertussis \(who.int\)](#)

▶米国疾病管理予防センター（CDC）：[Pertussis / Whooping Cough | CDC Yellow Book 2024](#)

⑦ ポリオ（Polio）とは

ポリオはポリオウイルスが人の口の中に入って腸の中で増えることで感染します。その後、ポリオウイルスは便の中に排泄され、便を介して他の人に感染します。発熱、頭痛、のどの痛み、吐き気、嘔吐などのかぜに似た症状が現れ、症状が進むと手や足に麻痺が起こり、呼吸不全で亡くなることもある病気です。

・予防（ワクチン）

日本においては現在ポリオ患者発生がないですが、ご自身の健康のためにも、ポリオの流行を防ぐためにも、規定回数のポリオの予防接種を受けたことがない方は、渡航前に予防接種を受けることをご検討ください。

・さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Poliomyelitis \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/polio)

米国疾病管理予防センター（CDC）：[Polio | Polio | CDC](https://www.cdc.gov/polio/)

⑧ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス 2

（SARS-CoV2）による感染症です。感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話等のときに排出されるウイルスを含む飛沫、又はエアロゾルと呼ばれる更に小さな状態の粒子を吸入するか、目、鼻、口に直接的に接触することにより感染します。物や指についたウイルスが目、鼻、口に接触することで感染することもあります。

ウイルスが変異するので、流行を繰り返しています。症状は発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、嗅覚・味覚異常、下痢が見られます。

・予防（ワクチン）

新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルス感染症による入院などの重症化や死亡を予防する一定の効果が報告されています。その他の予防方法として、マスクの着用、手指衛生、換気が挙げられます。

・さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/coronavirus-disease-(covid-19))

米国疾病管理予防センター（CDC）：[Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) | COVID-19 | CDC](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/)

⑨ インフルエンザ（Influenza）とは

季節性インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。患者の咳やくしゃみによって飛び散った飛沫を直接吸いこんだり、患者の飛沫で汚染されたものを触った手でものを食べたり目をこすったりすると感染します。日本では例年12月～3月が流行シーズンとなります。

症状は、発熱、筋肉痛、頭痛、倦怠感、咳、くしゃみ、鼻炎などがみられ、高齢者や小児、慢性疾患を持つ患者は重症化して肺炎を起こすことがあります。また、小児ではインフルエンザ脳症を起こし、けいれんや意識障害がみられることがあります。

・予防（ワクチン）

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。手洗いをしっかり行うことが大切です。手洗いができない場所に行く時はアルコールが含まれた消毒用ジェル等を利用するのがよいでしょう。

・さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Influenza \(Seasonal\) \(who.int\)](https://www.who.int/influenza)

アメリカ疾病管理予防センター(CDC)：[Yellow Book インフルエンザ](https://www.cdc.gov/yellowbook/2019/influenza)

⑩ 髄膜炎菌感染症（Meningococcal infection）とは

髄膜炎菌感染症はくしゃみなどによる飛沫感染により感染し、血液内や髄液内に侵入することにより敗血症や髄膜炎を起こす感染症です。頭痛、発熱、痙攣、意識障害、紫斑の出現、ショックなどを起こし、急激に死に至ることがあります。集団生活やマスクガザリングイベントでの感染に注意が必要です。

・予防（ワクチン）

髄膜炎菌ワクチンは、髄膜炎菌の血清型により複数のワクチンがありますが、効果は約80-95%で、集団生活やマスクガザリングイベントに参加する方、免疫不全の方などは積極的に接種することが推奨されます。

・さらに詳しい情報

世界保健機関（WHO）：[Meningococcal Meningitis](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/meningococcal-meningitis)

アメリカ疾病管理予防センター(CDC)：[Meningococcal Disease | Meningococcal | CDC](https://www.cdc.gov/diseases/zoonotic-diseases/meningococcal/)