

リフトバレー熱の予防のポイント

蚊に刺されない対策が最重要です

リフトバレー熱は主に「蚊」を通して感染しますので、蚊に刺されない工夫を徹底しましょう。

- **外出時は「ディート30%」や「イカリジン15%」配合の虫よけ剤を使う。**
皮膚露出部、5～8時間ごとに塗布（特に汗や洗顔後は再塗布）
- **長袖・長ズボン・靴を着用し、肌をできるだけ露出しない。**
- **夜間や睡眠時は「蚊帳（モスキートネット）」を使う。**
窓やドアを閉め、部屋の隅に蚊がいないか確認、殺虫剤の使用
- **住居周辺の水たまりをなくし、ボウフラの発生源を徹底的に除去する。**

家畜・動物との接触を避けましょう

感染した動物（牛・羊・ヤギなど）の血液・体液を介した感染リスクがあります。

- **農場や市場等で家畜に触れたり、動物の解体作業に近づかない。**
- **生肉や未殺菌乳の摂取は避け、必ず加熱調理された食品を選ぶ。**
- **食品や水もしっかり衛生管理を徹底してください。**

症状に注意し、異常があれば早めに受診

発熱、筋肉痛、頭痛、激しい倦怠感、目の痛みなどがあれば、現地医療機関を受診してください。

- **発症初期はインフルエンザやマラリアと似ているため、渡航歴・動物接触歴・蚊刺されについて医師に伝えることも忘れずに。**
- **セネガルでは医療事情に差があるため、万一の際の受診先や緊急対応体制を事前に確認しておくで安心です。**

現地情報と流行状況を随時チェック

セネガル保健省などの最新情報や注意喚起を定期的に確認しましょう。

- **緊急時は現地医療機関受診・在セネガル日本国大使館へ連絡。**

その他の一般的な衛生習慣

- 睡眠・休養をとり、体力を保つ。
- こまめな手洗いや消毒を習慣化しましょう。

まとめ

蚊への対策（虫よけ・防蚊・長袖着用）、家畜との不要な接触を避ける、生食品の徹底的な加熱、異常時の早期受診と現地医療情報の把握が、リフトバレー熱予防の基本です。健康な滞在のために、日常の予防習慣を続けましょう。

参考文献

1. [リフトバレー熱（ファクトシート）](#)
2. [セネガルの医療事情](#)
3. [セネガル保健省X（仏語）](#)