

I 現地に行く前に

- 1 ▶ 必要な健康チェック〈具 芳明〉…………… 2
- 2 ▶ 携行すべき医薬品など〈具 芳明〉…………… 6
- 3 ▶ もともと病気のある人のために
〈岩田健太郎〉…………… 10
- 4 ▶ 必要な予防接種〈徳田浩一〉…………… 16
- 5 ▶ こういうときは現地に行ってはならない
〈岩田健太郎〉…………… 20

II 現地にて

- 1 ▶ 感染症など…………… 22
 - (1) 発熱〈八田益充〉…………… 22
 - (2) せき〈岩田健太郎〉…………… 28
 - (3) 下痢〈大路 剛〉…………… 34
 - (4) 皮ふのぶつぶつ〈具 芳明〉…………… 40
 - (5) 本当は怖い破傷風〈國島広之〉…………… 44
 - (6) その他、注意すべき感染症〈遠藤史郎〉…………… 48
 - (7) 手の洗い方〈具 芳明〉…………… 52
 - (8) マスクの着け方〈具 芳明〉…………… 58
 - (9) 抗生物質はいつ飲むのか〈大路 剛〉…………… 64
- 2 ▶ 熱中症〈中尾博之〉…………… 68
- 3 ▶ 外傷〈中尾博之〉…………… 72

4▶放射線・放射性物質について 〈藤井正彦〉…	76
(1) なぜ、放射線は怖いのか？	76
(2) 症状	84
(3) 予防	88
(4) ガイガーカウンターは持っていく？	92
5▶こころの問題 〈春日武彦〉	96
(1) 気まずさ、自己嫌悪	96
(2) 語ることの意味	98
(3) 気持の高ぶり、うつ	100
(4) イライラ、不眠	102
(5) もともと心の病を抱えていた人へ	104
(6) ト라우マのこと	106