

渡航前の準備

渡航前にしておくこと

- 旅行保険の加入・加入証の持参
- 予防接種
- 診断書 (特に持病ある方、妊娠中の方)



持参をお勧めするもの

- 普段飲んでいる薬 (**機内に持ち込む、数日分多めに**)
- 熱さまし、痛み止め、酔い止めなどの常備薬
- 虫よけ: DEET 20-30%
- 日焼け止め: SPF 15以上
- 手の消毒用アルコール
- アロエ軟膏: 火傷・日焼け
- ばんそうこう、ガーゼなどの傷処置用具
- 衛生用品: 生理用品、避妊用具など

渡航先により持参をお勧めするもの

- マラリア予防薬
- 高山病予防薬



旅の移動中

時差ぼけの予防

- 食事は少なめに、アルコール・カフェインは避ける
- 目的地に着いたら日光を浴びる
- 大事なことは到着日に決めない (判断力の低下)

乗り物酔いの予防

- 車は前方、飛行機は翼上、船は中央に座る
- 遠方の景色を見る、目を閉じる
- 酔い止め (トラベルミン®など)

足の血栓予防

- 通路側の席に座る
- こまめな水分補給
- 足の運動
- 骨折・手術後、癌の治療中、妊娠中の方は医師に相談を



／日本航空ホームページで足の運動方法の動画が見れます\

滞在先に到着後

事故に注意！

- 白タクを使わない
- シートベルト・チャイルドシートを使用する

食中毒・下痢の予防

- 石鹸で手を洗う、水がないときは消毒液
- 飲料は密封された製品のみ

× 氷・生もの・サラダ・冷製料理・屋台料理・ビュッフェ

日焼けの予防

- SPF15以上
- 日光を浴びる20分前に塗る
- 2時間ごとに塗りなおす
- 6か月未満の子供はサンシェードを使用
(日焼け止めを塗らない)



虫よけ

- ディート(DEET) 20-30%
- 日焼け止めの**後**に塗る
- 肌の露出が少ない服装
- 2か月未満の子供には虫よけを使わない
- 寝るときは蚊帳の使用



帰国後

こんな時は受診を！

- アジア・アフリカ・南米から帰国して30日以内の発熱
- 2週間以上続く下痢
- 発熱を伴う皮膚のかぶれ・痛み・虫刺され



海外渡航について必ず医師にお伝えください

Have a nice travel !

