

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！ 東欧・中央アジア渡航ガイド

(ポーランド、ジョージア、カザフスタン、ウズベキスタンなど)

① 「肉と油」による胃もたれに注意

日本のように「すぐ専門医に診てもらおう」ことが非常に難しいシステムです。



胃腸が「重さ」に負ける

衛生面の問題だけでなく、食べ慣れない油の重さで胃腸がダウンする方が非常に多いです。美味しい料理も少しずつ楽しみ、胃腸を休める時間を作りましょう。



市場の乳製品は慎重に

魅力的な地元の乳製品も、胃腸が弱い方は避けるのが無難です。

② 外は「極寒」、中は「熱帯」の温度差



激しい寒暖差に備える

この極端な温度差は自律神経を乱し、急激な体調不良を招きます。室内に入ったらすぐに脱げるよう、重ね着で調節しましょう。



砂漠のような乾燥

室内は暖房で非常に乾燥します。喉や鼻の粘膜を痛めないよう注意が必要です。

③ 言語の壁と医療インフラ



翻訳アプリを準備

病院や薬局で症状を伝える際、英語が通じないことを想定し、オフラインでも使える翻訳アプリを用意しておくで安心です。



トイレの紙は「ゴミ箱」へ

配管が細いため、紙を流すと詰まる場所が多いです。使用後の紙は横のゴミ箱に捨てましょう。

④ 冬季の「大気汚染」対策



呼吸器をガード

喉が弱い方は特に注意が必要です。屋外では密閉性の高いマスクを着用し、物理的にスモッグを吸い込まないようにしましょう。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



胃薬・消化剤

胃もたれや消化不良を防ぐために



保湿グッズ

強烈に乾燥した室内で、喉や肌を守るために



脱ぎ着しやすい 防寒着

室内外の極端な温度差に合わせて調節するために



オフライン 翻訳アプリ

英語が通じない場所で症状を伝えるために

現地の病院では、高額な費用や「保証金」が必要になる場合があります。カードの保険だけでは足りないこともあるので、海外旅行保険への加入も検討してみてくださいね。