

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！ 中東・北アフリカ渡航ガイド

(UAE、エジプト、サウジアラビア、トルコ、モロッコなど)

① 「灼熱」と「極寒」の繰り返しに注意

外は40度を超える暑さですが、建物や車の中は冷房が「凍えるほど」効いています。



自律神経を守る

1日に何度もこの激しい温度差を行き来すると、急激に体調を崩します。常に羽織るものを用意し、こまめに体温調節をしてください。



「隠れ脱水」を防ぐ

非常に乾燥しているため、汗がすぐに乾いて脱水に気付きにくいです。のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。

② 動物と淡水（川や湖）には触れない



ラクダに近づかない

砂漠ツアーなどでラクダに乗る際は、直接触れないよう注意してください。また、加熱不十分な肉や、未殺菌のラクダのミルクを口にするのは厳禁です。



ナイル川などに入らない

川や湖には、皮膚から入り込む寄生虫がいるリスクが高いです。泳ぐのはもちろん、手足を少しつけるだけの行為も絶対に避けてください。

④ トイレ事情と

宗教ルール



トイレは「水浸し」が基本
現地では水で洗う習慣があるため、便座や床が濡れていることが多いです。紙がない場所も多いため、持参が必須です。

③ 砂埃と「目・鼻・のど」のガード



粘膜の保護

砂埃で目やのどを痛め、そこからウイルスに感染して熱を出す方が多いです。サングラスやマスク、ストールで物理的にガードしましょう。



コンタクトの方は注意

砂が入りやすく目を傷つけるため、眼鏡をメインにするか、多めに目薬を持参してください。



ラマダン（断食月）の影響

時期によっては、日中に公共の場で水を飲んだり薬を服用したりすることがタブー視されます。服薬のタイミングなどは事前に確認しておきましょう。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



ストールや スカーフ

冷房対策
日よけ
砂よけに



流せるティッシュ 除菌シート

トイレや
濡れた便座を
拭くために



UVカットの サングラス

強烈な
紫外線から
目を守るために



目薬と保湿グッズ

砂埃と乾燥から
粘膜を守るために



スポーツ ドリンクの粉末

自覚のない
脱水を
防ぐために

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。