

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！ 東南アジア渡航ガイド

(タイ、ベトナム、カンボジア、ラオス、ミャンマー、インドネシア、フィリピン、マレーシアなど)

① 水と食べ物のルール

お腹を壊す原因の多くは、口にするものにあります。



氷はガマン

飲み物に入っている氷は水道水で作られていることが多いです。飲み物は「氷抜き」が一番安全です。



カットフルーツに注意

屋台のフルーツは、洗った水が原因で体調を崩すことがあります。「皮を自分でむく果物」か「加熱された料理」を選びましょう。



水は必ずボトルで

うがいや歯磨きのときも、ミネラルウォーターを使うと安心です。

② 動物には「絶対に」触らない



可愛いけれどNG

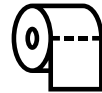
街中の犬や猫、観光地にいる猿はとても可愛いです。絶対に手を出さないでください。



もし噛まれたら...

狂犬病などのリスクがあり、現地の病院で何日も注射を受けることになってしまいます。

④ トイレと交通の違い



紙は流さない

トイレに紙がないことや、「ゴミ箱に捨てる」ルールのある場所が多いです。水に流せるティッシュを多めに持ち歩きましょう。

③ 「寒暖差」と「蚊」の対策



外はサウナ、中は冷蔵庫

電車やお店の中は、信じられないほど冷房が効いています。温度差で風邪を引かないよう、ストールや長袖の羽織りものを常に持ち歩きましょう。



蚊は病気を運びます

現地の蚊は、重い病気の原因になることがあります。日本で売っている「一番強力な虫除け（ディート30%など）」を、こまめに塗り直してください。



バイクが主役

日本のように「歩行者優先」ではありません。道を渡るときは、バイクの波に十分注意してください。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



強力な虫除け

「ディート30%」や「イカリジン15%」と書かれたもの



経口補水液 (粉末)

お腹を下したとき
脱水を防ぐため



除菌シート

食事の前に
手やスプーンを
サッと拭くのに便利



五苓散

お腹のトラブルに
効果的な漢方薬です
(当院でも処方可能)

現地の病院（特に日本語が通じる病院）は、驚くほど高額な費用がかかります。クレジット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。

溝田ファミリー