

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！ サハラ以南アフリカ渡航ガイド

(ケニア、タンザニア、ウガンダ、ナイジェリア、ガーナ、南アフリカ周辺など)

① 虫刺されは「命に関わる」と心得る

この地域での虫刺されは、単なるかゆみではなく、重大な病気に直結します。



最強の防虫対策を

夕方から夜間にかけては、最も危険な蚊が活動します。ディート30%以上の強力な虫除けを使い、長袖・長ズボンで肌を一切出さない「物理的な防御」を徹底してください。



服の色にも注意

サファリなどでは、青色や黒色の服は吸血ハエを引き寄せます。明るいベージュなどのアースカラーが鉄則です。

② 淡水（川や湖）には触れない



寄生虫の侵入を防ぐ

水の中に、皮膚を突き破って体内に侵入する目に見えない寄生虫がいる確率が非常に高いです。足をつけるだけ、手で触れるだけでも絶対に避けてください。

④ 交通事故と

医療の限界



移動のリスクを知る

道が悪く、無謀な運転も多いため事故が多発しています。地方では十分な医療が受けられないため、移動中の安全確保には細心の注意を払ってください。

③ 飲み水と「光」の確保



水の「フタ」を確認

ミネラルウォーターを買うときは、キャップの封が開いていないか必ず確認してください。不衛生な水が詰め直されているケースがあります。



停電と暗闇への備え

計画停電が頻繁に起こります。夜の暗闇は治安の悪化や、危険な動物・虫との遭遇に直結します。



イエローカードの携行

入国時に「黄熱病の予防接種証明書（イエローカード）」の提示が義務付けられている国があります。原本を必ずカバンに入れておきましょう。

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



アルコールジェル 除菌シート

清潔な水が使えない
場所での衛生管理のために



懐中電灯

頻繁な停電や夜間の
安全な歩行のために



モバイルバッテリー

停電時でも連絡手段
を確保するために

この地域で万が一大きな怪我や病気をすると、ヘリコプター等での緊急搬送が必要になり、数千万円単位の費用がかかることもあります。そのため、搬送費用をカバーできる「無制限」の海外旅行保険への加入が、渡航の最低条件です。

溝田ファミリー