

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

## 西ヨーロッパ渡航ガイド

(フランス、ドイツ、イタリア、スペイン、英国、オランダ、スイスなど)

### ① 医療の仕組みが日本と全く違います

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。



#### 診察までの長い待ち時間

救急外来に行っても、命に関わらない症状（熱や腹痛など）だと、半日近く待たされることが珍しくありません。



#### セルフケアが基本

軽い不調は自分の持っている薬で対応できるよう、準備しておくことが最も重要です。

### ② 「硬水」と「乾燥」に要注意



#### 飲み水はボトルで

飲料水はスーパーで「軟水」のボトルを買うのが無難です。



#### 肌と髪のダメージ対策

硬水でのシャワーと強烈な乾燥により、肌荒れや髪のパサつきが激しくなります。日本から使い慣れた保湿剤を必ず持参しましょう。

### ④ 日曜日と トコジラミの対策



#### 日曜日は街が閉まる

ドイツやフランスなど、日曜・祝日は薬局やスーパーが完全に閉まります。週末に体調を崩しても買い物に行けないため、備えは早めに済ませましょう。

### ③ 石畳の道と「エアコンなし」の宿



#### 足元のトラブル

古い石畳の道は、足首や膝への負担が想像以上に大きいです。捻挫や疲労を防ぐため、クッション性の高い靴を選んでください。



#### 室内での熱中症

歴史的な建物は「エアコンがない」ことがよくあります。近年のヨーロッパの夏は猛暑になることが多いため、室内でもこまめな水分補給を。



#### ベッドのチェックを

近年、大都市のホテルで「トコジラミ」の被害が急増しています。荷物を広げる前に、ベッドの四隅に黒い斑点（フン）がないか確認する習慣を

## カバンに入れておきたい「お守りリスト」



#### 飲み慣れた常備薬

現地の薬は強すぎたり、すぐに入手できなかったりするため



#### 歩き慣れた靴

石畳の衝撃から足首や膝を守るために



#### スキンケア ヘアケア用品

硬水と乾燥によるひどい肌荒れやかゆみを防ぐために



#### 英文の薬剤証明書

持病の薬をスムーズに持ち込み、現地で説明できるように

ヨーロッパで手術や入院をしたり、スイスなどの山岳地帯でヘリコプター救助を受けたりすると、数千万円単位の請求が来る場合があります。補償額の大きい海外旅行保険への加入を強くおすすめします。

溝田ファミリー