

夏休みの海外旅行を快適に過ごすために

インターナショナル SOS は、メンバーシップを保有する会員企業のお客様に海外で起こる可能性のある医療とトラベルセキュリティ上のリスクから守るためのアシスタンスサービスを提供する企業です。

夏も本番を迎えたいま、今回は豊富な過去のサポート事例や実績から、夏休みの海外旅行を安全に滞りなく過ごすために、知っておくと便利なヒントをご紹介します。

夏の数か月間は、遠方の見知らぬ国に行く旅行者も多く、屋外で過ごすことも多いでしょう。渡航中はことさら警戒を怠らず事前に計画を立てることが、夏の旅行で起こりがちなリスクの多くを防止するうえで非常に有効です。

目的地ごとに渡航リスクに違いはありますが、以下のヒントはほとんどの旅行先に当てはまるものですので、参考にしてください。

- 1. 交通安全に配慮する** – 交通事故は、医療搬送が必要になる最大の原因の 1 つです。交通安全は極めて重要です。多くの国で車をレンタルして自ら運転することは便利に思えるかもしれませんが、あまりお勧めできません。現地の言葉、交通ルール、高速道路の状態を知っていて、信頼できる運転手を調べたうえで雇う方が得策です。事前に、空港からの移動の手配をしておきましょう。シートベルトを必ず着用してください。オートバイ、モペット(原動機付き自転車)、原動機付き軽三輪車は利用しない方が良いでしょう。
- 2. 水の状態を調べる** – 毎年、夏の旅行シーズンになると、水にまつわる事故や病気の問い合わせ件数が増えています。泳ぐときは、水深にかかわらず注意が必要です。速い流れ、岩、木の枝、その他の水中の障害物が、深刻な被害を招く場合があります。リゾートビーチには、通常、ライフガードがいますが、公共のビーチや人があまり行かないビーチにはいないことも多いでしょう。不慣れた環境に加えて、飲酒をしていると、リスクは跳ね上がります。水道水や氷も含めた飲料水については、その国の飲料水の安全に関する推奨事項を十分に理解して、体調管理をしてください。安全が疑われる場合は、密閉されたボトル入りの水のみを利用するようにしてください。
- 3. 咬傷や虫刺されに注意する** – イヌ、ネコ、サル、コウモリ、蚊など、動物や虫に咬まれるまたは引っかかれることが、旅行者にとって大きな問題につながる場合があります。狂犬病は治療をしないと命に係わりますが、その治療が簡単に受けられる地域は多くはありません。旅行中は動物に近寄らず、どれほどかわいく思えても、触らないほうが良いでしょう。重度のアレルギーがある場合は、必ずかかりつけの医師から処方された有効期限が十分にあるエピネフリンの注射キットを携行し、海外で咬傷被害を受けた場合に、直ちに処置できるようにしてください。また、マラリアやデング熱が流行しているほか、最近カリブ海の島々でチクングンヤ熱の感染が広がっていますので、効き目の高い虫よけを持参する、明るい色の服を着るなど、蚊に刺されないための対策を怠らないようにしてください。
- 4. 薬を管理する** – 旅行中は、かかりつけの医師による処方薬を携行してください。また、薬はすべて、ラベルが貼られた元の容器で保管します。中には、特定の温度下での保管が必要な薬もあります。そのような処方薬は、高温の収納スペースや車のトランクに放置しないでください。日常的に服用している薬は少なくとも 1 週間分を余分に用意し、旅行が長引いた場合に不足しないようにします。世界の一部の地域では偽造医薬品がまん延していて、非常に危険な偽造薬もあるため、日常使用している薬の携行を忘れないでください。

5. **肌を保護する** – 旅行者に最も短時間で最も影響を与える傷病の 1 つが日焼けです。特に、陽射しが非常に強い赤道付近のエリアでは深刻です。何の保護もしていない肌を日光にさらすと、わずか 15 分で日焼けし、非常に重傷なやけどとなる場合があります。SPF 45 以上の日焼け止めを使用し、特に日差しの強い時間帯(午前 10 時～午後 3 時)は直射日光に当たる時間を制限することをお勧めします。日焼け止めは、特にプールや海での水遊び中、水から上がったらかまめに塗り直してください。
6. **周囲に気を配る** – 多くの旅行者が、初めて訪れる国の観光中はずいぶん気を緩めますが、実際には、そのようなときこそ最も警戒を怠らないようにする必要があります。犯罪発生率が高くない都市であっても、多くの地域で強盗やスリが問題になっています。クレジットカード、現金、パスポートは常に内ポケットに隠し持ち、旅行書類の控えはホテルの部屋の安全な場所に保管してください。貴重品は持ち歩かない、同行者と常に連絡を取り合う、甘い言葉には乗らないなど危機管理を必ず行ってください。
7. **緊急事態になる前に** – 旅行者の多くが、ちょっとした怪我や病気がより緊急性の高い症状になった場合に、すぐに治療を受けることができると考えています。しかし、多くの国において医療水準に大きな違いがあることを認識しましょう。地域によっては、適切な医療センターを見つけ、そこに移動するまでに数時間または数日を要する場合があります。少しでも健康上の異変に気付いたら、すぐに行動を起こし、海外旅行保険会社や現地の公的機関などを通じてサポートを求めてください。

インターナショナル SOS について (www.internationalsos.co.jp)

インターナショナル SOS は、世界最大手の医療とトラベルセキュリティアシスタンスを提供する企業です。世界 89 カ国 700 カ所にわたる拠点から、グローバルに活躍する顧客企業をサポートしています。1,200 名の医師及び 200 名のセキュリティ・スペシャリストを含む 11,000 名以上の従業員が、日夜アシスタンスに従事しており、そのプロフェッショナルな専門知識は他の追随を許しません。インターナショナル SOS は広範囲なリスクに対する予防プログラムと、緊急事態における厳しい環境下でのサポートを他社に先駆けて提供してきました。顧客企業が世界中どこでも『従業員の健康と安全』を実現いただけるよう、全力を挙げてサポートしています。

<本件のお問い合わせ先>

インターナショナル SOS ジャパン株式会社

住所: 〒107-0052 東京都港区赤坂 4 丁目 2 番 6 住友不動産新赤坂ビル 11 階

電話: 03-3560-8400

TokyoInfo@internationalsos.com

<http://www.internationalsos.co.jp>