

海外渡航前の事前準備

常備薬の準備

- ★軽度の風邪、胃腸の不調（特に下痢）、頭痛などに備えて、普段使っている常備薬を持っていきましょう。ただし、出入国時には荷物検査の際、薬の内容について質問を受けることもあるかもしれません。検査をスムーズに通過するために持参する薬については適切な量を持っていくこと、また質問された際に英語できちんと説明できるよう準備をしておきましょう。
- ★海外の薬局で売っている薬（OTC：Over the Counter Drug）は日本人にとっては用量が多すぎるものがあります。効能書通りに服用するとかえって具合が悪くなることもあるので注意してください。
- ★人から薬をもらってははいけません。違法薬物の中には一見するとちゃんとした薬と見分けがつかないものがあります。また、偽の薬が横行している地域もあるので注意が必要です。



予防接種

- ★留学先の国、また大学等によっては、入国、入学の際に予防接種証明書の提出が必要な場合があります。予め必要な予防接種について調べておきましょう。



事前準備

- ★受け入れ医療機関を探しておきましょう。
※本学での留学時の受診方法としては、緊急度によりますが、救急車もしくはまず引率者・ホストファミリーに状態を伝え、保険会社に受診先を確認・案内してもらうことになります。
- ★睡眠不足、生活リズムの乱れから体調を崩すことは珍しくありません。規則正しい生活をしましょう。

体調不良時

- ★発熱時(37.5℃以上)や下痢・腹痛など体調が悪い時は自己判断せずに病院を受診して、医師の判断を仰ぐことが大切です。特に、発展途上国で見られるマラリア・デング熱・腸チフスなど、病気によっては致命的になるものもあります。



< 参考 >

[FORTH | 厚生労働省検疫所](#)

[「海外旅行者・帰国者のための感染症予防ガイド」について|都民の方へ|東京都保健医療局](#)

[海外留学 健康の手引き](#)

[外務省 海外安全ホームページ](#)