

お薬のしおり

海外旅行とお薬 No.57 (H18.6)

東京医科大学病院 薬剤部

最近では海外への旅行も気軽に行ける時代になり、海外渡航者数も増加の一途をたどっています。旅先では元気な身体で充実した時間を思い切り過ごしたいものです。そこで今回は、海外旅行とお薬にまつわるお話をさせていただきます。

まず、海外への薬の持ち出しについてです。私達は、自分自身が服用する薬を持ち出すことは出来ます。しかし、睡眠薬などの向精神薬をもっていく場合は、これらの薬の不正使用を厳しく取り締まっている国もあり、注意が必要です。あらかじめ処方医による英文の医薬品証明書や処方せんのコピーなど、治療内容がわかる書類を準備しておくことをお勧めします。薬の必要以上の持ち出しは、トラブルの原因となりますので気をつけましょう。

つぎに、海外にもっていくと便利なお薬についてですが、いくつかピックアップしてみましたので参考にしてください。

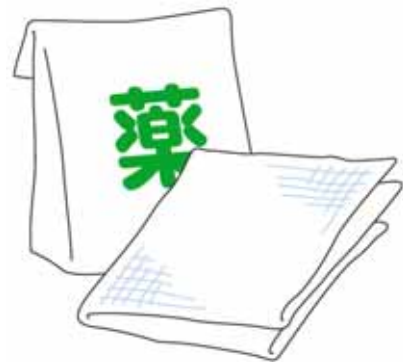
整腸剤・下痢止め・消化管の鎮痙薬

海外旅行でかかる病気の半数は下痢です。旅行中の下痢の原因は、疲労による体調の変化、不安、ストレスによるものや食べ物によるもの(油や香辛料の取りすぎ)、ウイルス、細菌によるものなど、様々なことが考えられます。下痢を予防するために、生もの・生水は避け、水分はミネラルウォーターや炭酸飲料を飲んで補給するようにしましょう。ただし、強い下痢(回数の多い下痢や血便)の場合、下痢止めの使用はかえって症状を悪化させることがありますので、すみやかに医療機関を受診してください。

解熱鎮痛剤

なれない環境や過密なスケジュールからくる疲れで、頭痛・発熱などの症状が出やすくなります。

かゆみ止めの薬(ぬり薬)、虫除けスプレー
衛生状態の良くない国では虫に刺されることも



よくあります。冒険目的の旅行をする場合や感染症の多い地域に行く場合は、成田空港検疫所や旅行会社等で旅行先国の衛生状態をよく調べておきましょう。

このほか、酔い止め薬、時差ぼけ解消のために弱い睡眠薬（向精神薬ではないもの）、日焼け止めを用意しておくといいでしょう。

最後に、帰国時の薬の持ち込みについてです。まず、次の薬は日本国内には持ち込めません。

ヘロイン、コカインなどの麻薬、大麻、あへん、覚せい剤等法律で禁止されているもの。麻薬については、許可を受けなければ自分の疾病治療の目的で持ち帰ることは出来ません。

マリファナ(大麻)等日本で厳しい取締りの対象とされている薬物が、海外ではそれ程厳重ではなく、一般社会に浸透している地域もあります。興味本位、甘い誘惑から初めて薬物を経験したというケースも報告されていますので旅行中は見知らぬ人からの誘いには決して乗らないようにしてください。麻薬等の不正所持は重罪事犯となっており、国によっては死刑や終身刑になる可能性もあります。

ワシントン条約(絶滅の恐れのある野生動物の種の国際取引に関する条約)で規制されているジャコウジカ、クマ等を原料とした成分を含有する漢方薬

睡眠薬や精神安定剤など向精神薬に該当するもの(ただし医師の証明書があれば、例外として持ち込むことが出来ます)

自分自身で使用する薬を海外で購入し、持ち帰る場合には、通常2ヶ月まで税関での申告、手続きなしに通関出来ます。しかし、自分自身で使用する場合であっても、会社等で自宅以外のところへ郵送した場合は、個人の荷物とみなされず、厚生労働省で確認を受けないと通関出来ません。

海外旅行は私たちにとって身近なものになっています。しかし、その環境や生活習慣は日本とは違うので、多かれ少なかれ、肉体的、精神的な変化を伴うものです。海外で充実した時間を過ごすため、そして帰国後、スムーズに日常生活に戻るためにも、お薬を上手に活用して健康な身体を保ちましょう。

