

各位

## &lt;海外旅行と体調管理に関する意識調査&gt;

2024年の年末年始の海外旅行先、「韓国」「台湾」に並び「ハワイ」も  
旅行中のトラブルTOP3は「言語の壁」「軽度な体調不良」「交通機関のトラブル」  
健康・衛生管理関連で持って行ってよかったもの、上位は「除菌グッズ」「解熱鎮痛薬」  
海外旅行時の正しい市販薬持参方法は・・・？

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、年末年始の旅行シーズンに向けて、「海外旅行と体調管理に関する意識調査」を実施しました。

今回の調査結果を踏まえ、内科医の丹羽崇先生より、「海外旅行時の体調管理と体調不良時の対処法」について解説いただきます。

## TOPIC 1

- ✓ 海外旅行経験者の半数以上が年末年始の海外旅行を予定  
過去10年以内の海外旅行経験者のうち2024年の年末年始に海外旅行に行く予定がある人は半数以上(52.7%)と高い結果に。
- ✓ 旅行先人気ランキング、「韓国」「台湾」「ハワイ」が三強に  
旅行先として最も人気が高いのは「韓国」(14.0%)、次いで「台湾」(12.3%)、「ハワイ」(10.3%)という結果に。

## TOPIC 2

- ✓ 海外旅行中のトラブル、「言語の壁」が最多、次いで「軽度な体調不良」  
海外旅行中のトラブルは、「言語の壁(コミュニケーションが取れない)」(35.0%)に次いで2位に「腹痛・頭痛・下痢など軽度な体調不良」(33.0%)がランクイン。
- ✓ 6割以上が海外旅行中に体調不良になった・ケガをした経験あり  
過去、海外旅行中に体調不良になった、またはケガをした経験があると回答した人は6割以上(62.5%)。症状として「下痢・食あたり」(26.8%)、「腹痛」(26.0%)、「頭痛」「発熱」(16.3%)に多くの回答が集まる。
- ✓ 海外旅行の必需品? 持って行ってよかった健康・衛生管理に関するものTOP2は「除菌シート・スプレー」「解熱鎮痛薬」  
トップは「除菌シート・スプレー」(32.5%)、次いで「解熱鎮痛薬」(31.3%)、「マスク」(28.0%)がランクイン。

## TOPIC 3

- ✓ 海外旅行時の正しい薬の持ち込み方 平均正答率は53%!  
「薬はピルケースに入れしない(正答率51.5%)」、「粉薬は避ける(正答率54.8%)」、「液体の薬は透明容器に移し替えなくてよい(正答率58.0%)」など薬の持ち込み方について出題。平均正答率は53%という結果に。

## 【解説】内科医・丹羽崇医師が解説する、「海外旅行時の体調管理と体調不良時の対処法」

- ◆ 海外旅行時の体調管理方法・体調不良時の対処法
- ◆ 海外旅行に持参するとよい市販薬・衛生用品

## 【調査概要】

- 調査名:「海外旅行と体調管理に関する意識調査」
- 調査方法:インターネット調査
- 実施期間:2024年9月30日(月)~10月2日(水)
- 調査対象:全国20代~60代男女400人(性年代均等割付)
- 調査委託先:楽天インサイト

※図表の構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しています。



## TOPIC 1

- ✓ 過去10年以内の海外旅行経験者の半数以上が年末年始の海外旅行を予定
- ✓ 旅行先人気ランキング、「韓国」「台湾」「ハワイ」が三強に

◆ 2024年の年末年始に海外旅行に行く予定がある人は半数以上(52.7%)と高い結果に。旅行先として最も人気が高いのは「韓国」(14.0%)、次いで「台湾」(12.3%)、「ハワイ」(10.3%)という結果に。

2024年も残すところあとわずか。過去10年間で海外旅行に行った経験のある全国20～60代の男女を対象に、年末年始の海外旅行の予定について聞きました。フライト時間も短く行きやすい近場の韓国、台湾と並び、円安と物価高でありながらハワイは年末年始の旅行先として根強い人気を誇るようです。《図表1》

《図表1》 今年の年末年始の旅行先 (過去10年間で海外旅行に行った経験があると回答した人 n=400、複数回答)



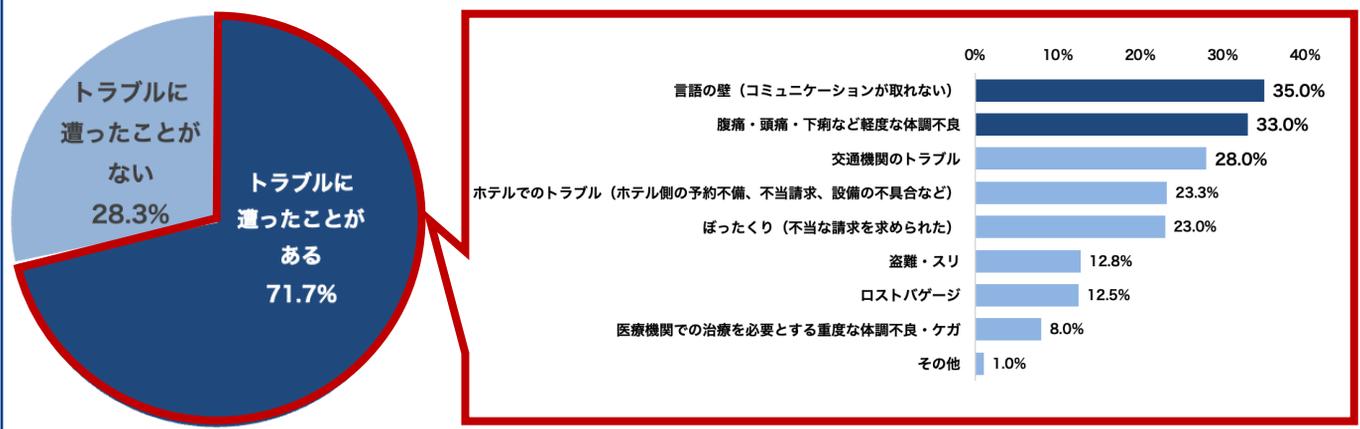
## TOPIC 2

- ✓ 海外旅行中のトラブル、「言語の壁」が最多、次いで「軽度な体調不良」
- ✓ 6割以上が海外旅行中に体調不良になった・ケガをした経験あり
- ✓ 海外旅行の必需品？海外旅行の必需品？持って行ってよかった健康・衛生管理に関するものTOP2は「除菌シート・スプレー」「解熱鎮痛薬」

◆ 海外旅行時のトラブル、「言語の壁(コミュニケーションが取れない)」(35.0%)に次いで2位に「腹痛・頭痛・下痢など軽度な体調不良」(33.0%)がランクイン。

慣れない異国の地ではトラブルは付き物です。海外旅行時のトラブルについては、「言語の壁(コミュニケーションが取れない)」が最も多く、次いで「腹痛・頭痛・下痢など軽度な体調不良」が3割を超える結果になりました。《図表2》

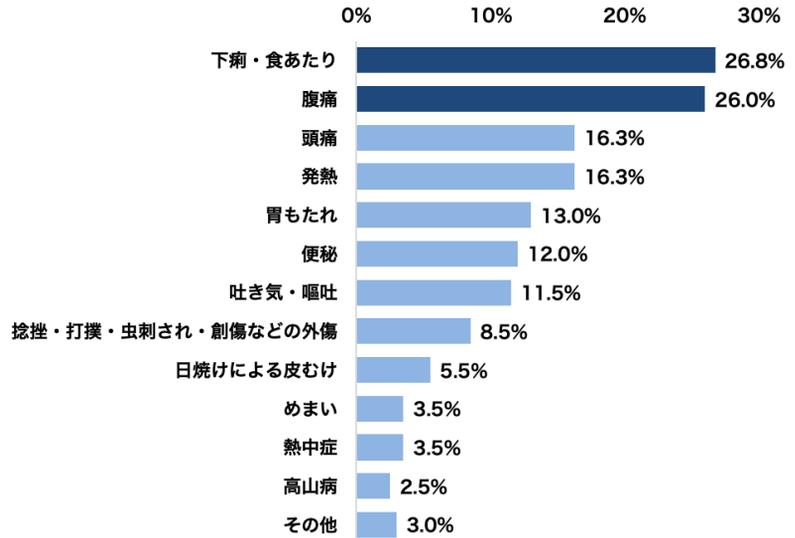
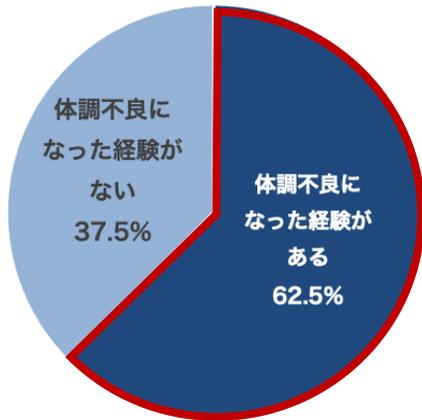
《図表2》 海外旅行時のトラブル (過去10年間で海外旅行に行った経験があると回答した人 n=400、複数回答)



- ◆ **過去、海外旅行中に体調不良になった、またはケガをした経験があると6割以上(62.5%)が回答。症状として「下痢・食あたり」(26.8%)「腹痛」(26.0%)「の順に。**

続いて、海外旅行中の体調不良の経験について聞いてみました。旅行中のトラブルとして認識しないまでも、慣れない環境で体調不良に陥る人は多くいるようです。

《図表3》 海外旅行中の体調不良・ケガ (過去10年間で海外旅行に行った経験があると回答した人 n=400、複数回答)



- ◆ **海外旅行に持って行ってよかった健康・衛生管理に関するもの、トップは「除菌シート・スプレー」(32.5%)、次いで「解熱鎮痛薬」(31.3%)、「マスク」(28.0%)がランクイン。**

海外旅行時、持って行って良かったもの(健康・衛生管理に関するもの)について聞いたところ「除菌シート・スプレー」、「解熱鎮痛薬」が上位に挙がりました。《図表4》

日本と比較すると衛生環境が良くない国が多いことはもちろん、コロナ禍を経てよりいっそう衛生管理に関する意識が高まっているのかもしれません。

《図表4》 海外旅行の携行品 (健康・衛生管理に関するもの)

(過去10年間で海外旅行に行った経験があると回答した人 n=400、複数回答)

**持って行って良かった健康・衛生管理に関するもの**

**除菌シート・スプレー (32.5%)**

**解熱鎮痛薬 (31.3%)**

**マスク (28.0%)**

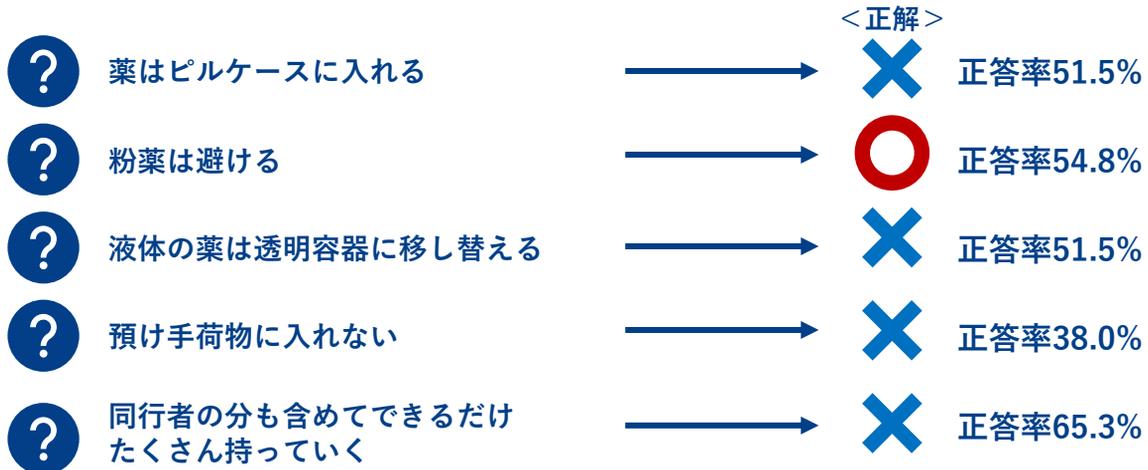
### TOPIC 3

✓ 海外旅行時の正しい薬の持ち込み方 平均正答率は53%!

- ◆ **海外旅行時の正しい薬の持ち込み方、「薬はピルケースに入れたい(正答率51.5%)」「粉薬は避ける(正答率54.8%)」「液体の薬は透明容器に移し替えなくてよい(正答率58.0%)」。**

体調不良に備えて、多くの旅行者が海外渡航時に薬を持ち込んでいます。海外旅行時、とりわけ飛行機に乗る際の正しい薬の持ち込み方について理解していますか？薬の持ち込み方について、○×で回答いただいたところ、ほとんどの設問で5割前後の正答率となりました。《図表5》

《図表5》 海外旅行時の薬の正しい持ち込み方 (過去10年間で海外旅行に行った経験があると回答した人 n=400)



## 【解説】内科医・丹羽崇医師が解説する、「海外旅行時の体調管理と体調不良時の対処法」

## ◆ 海外旅行時の体調管理方法

基本的に旅行先で注意すべきことに関しては外務省のホームページが有用です。出国する前に渡航予定国の情報を見ておくことで体調管理に役立ちますので、ぜひ参照してください。また、渡航者を対象にした「たびレジ」に登録することもご検討ください。「たびレジ」は外務省が提供しているサービスで、安全情報をメールで受け取れるほか、緊急時の連絡、安否確認、支援などが受けられるようになります。例えば新型コロナウイルスのパンデミックが旅行中に起きてしまったときや、渡航先特有の病気が流行ってしまったという状況に陥った際にも心強い情報ツールになります。また、慣れない環境が体調不良につながることも。国による空調設定温度の違いや水の性質(硬度や清潔度)の違いなどを想定して、脱ぎ着できる服を持参したり水や氷に注意するなど現地で対策できることを準備して体調不良を未然に防ぎましょう。

## ◆ 海外旅行中の体調不良時の対処法

何らかの体調不良が起きたとき、「いつもと違う」を大事にしてください。例えば普段生活をしている中で風邪をひいたときやお腹の調子が悪いときなどの比較的軽度な体調不良に比べて、強い症状が出たり症状がなかなかおさまらないときなどは病院受診を検討すべきサインです。それほどでもない症状であれば、旅行中の体調不良に備えて、飲み慣れた薬を持参することで十分対処できるでしょう。

その他には、市販薬は箱ごと持っていくことをおすすめします。ケースに入れ替えての持参や箱から出での持ち運びは、薬の名前や正しい使用方法がわからなくなってしまう場合があります。海外では、粉薬は違法薬物の疑いを掛けられるため、粉薬も極力避けた方がいいでしょう。中には、持ち込み可能な薬の数に上限を設けている国もありますのでご注意ください。薬は預け手荷物に入れても、手荷物として機内に持ち込んでも構いません。

## ◆ 持参すると良い市販薬・衛生用品

解熱鎮痛薬と総合感冒薬、抗アレルギー薬、胃薬、吐き気止め薬の5つを持参していただければ基本的に大丈夫です。できれば市販薬は飲み慣れたものを持っていくようにしてください。海外の薬は用法や用量が日本とは異なる場合がありますので、日本での医学的知識をもとに対処するためにも、市販薬を国内で事前に購入し持参することも重要な対処法となります。

また、虫よけスプレーや虫刺され用の薬も持参することをおすすめします。特に東南アジアや中南米に渡航すると蚊避けは必須です。マラリアやジカ熱など蚊を媒介した感染症のリスクから防ぐためにも事前に虫よけスプレーで対処しましょう。



## 医師 丹羽崇先生(Medifellow CEO)

2005年愛知医科大学医学部卒業。2017年より神奈川県立循環器呼吸器病センター呼吸器内科および倉敷中央病院呼吸器内科にて臨床研究管理者・呼吸器インターベンション指導医を兼務。2019年にオンライン医療相談事業を運営する株式会社Medifellowを設立。総合内科専門医・指導医、呼吸器専門医・指導医、気管支鏡専門医・指導医などの資格を有するほか、国内外学会での活動実績や受賞歴を複数有する。現在も診療ガイドライン作成委員や厚生労働省難病指定疾患研究班委員を務め、胸部血管内治療や気管支鏡診断・治療の発展に努めている。

Medifellow ホームページURL: <https://medifellow.jp/>

海外旅行時にも役立つ第一三共ヘルスケアの製品のご紹介

◆速くよく効いて胃にやさしい解熱鎮痛薬

「カロナルA」 第2類医薬品

解熱鎮痛成分「アセトアミノフェン」が、中枢神経に速やかに作用し、すぐれた鎮痛・解熱効果を発揮。胃への負担が少ない解熱鎮痛薬です。  
持ち運びしやすいPTPシート包装だから、外出時の服用にも便利です。



「カロナルA」 第2類医薬品

頭痛、発熱、生理痛など

この医薬品は「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ず薬剤師、登録販売者にご相談ください。

◆ロキソニンブランド初のかぜ薬

「ロキソニン総合かぜ薬」 要指導医薬品

『ロキソプロフェンナトリウム水和物』に加えて4種※1の有効成分をバランスよく配合することで、のどの痛みや発熱、せき、鼻づまりなど、少しでも早く対処したいつらいかぜ症状に優れた効果を発揮します。

※1 ジヒドロコデインリン酸塩、d,l-メチルエフェドリン塩酸塩、プロムヘキシリン塩酸塩、クレマスタチンフマル酸塩



「ロキソニン総合かぜ薬」 要指導医薬品

かぜの諸症状(鼻水、のどの痛み)の緩和  
この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ずご相談ください。

◆「胃」と「腸」をどちらもケアできる胃腸薬

「第一三共胃腸薬プラス細粒」 第2類医薬品

糖質やたんぱく質を分解する「タカヂアスターゼN1」と、脂肪を分解する「リパーゼAP12」の2つの消化酵素に加え、6つの生薬成分が弱った「胃」に効き、さらに植物性の乳酸菌「ラクボン」が「腸」の状態を正常に近づけます。

胃に不調があり、軟便・便秘の症状も出やすい方で、胃も腸もダブルでケアしたいときにおすすめです。



「第一三共胃腸薬プラス細粒」 第2類医薬品

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\* 第一三共グループは、イノベーション医薬品(新薬)ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。