

船内診療室がおすすめする 出発前にこれだけは！

クルーズ中に体調を崩されて寄港地での病院受診や入院治療が必要となった場合、下船（地球一周の断念）を余儀なくされてしまうことがあります。残念な事態となってしまうのを極力回避するために、出発までに以下を実行していただくことを強くおすすめいたします。



①健康診断の受診



体調不良は必ずしも自覚症状を伴いません。自分では気づかない症状や病気を見逃さず、健康状態を把握するためには、総合的な健康診断が必須です。

持病をお持ちの方で投薬コントロール中の場合は、かかりつけ医にご相談いただき、旅行日数よりも多めにお薬をご用意のうえお持ちください。おくすり手帳も忘れずにご持参をお願いします。

②肺炎球菌ワクチンの接種



風邪の症状をこじらせて「肺炎」になってしまい、寄港地で入院が必要となるケースもあります。肺炎やその重症化を防ぐためには、ワクチン接種が有効です。

年齢など条件を満たす場合は定期接種を受けることができます。それ以外の方も任意接種が受けられますので、詳しくはお住まいの市区町村におたずねください。なお、効果は5年ほどですので、接種から5年以上経過される場合は再接種をご検討ください。

③感染症予防

出発時に体調を崩しているとご乗船できなくなってしまうます。特に「感染症」には注意が必要です。予防には「手洗い・うがい」が最も効果的です。外出から戻ったときや、お食事の前後など、欠かさずおこなうことをおすすめいたします。咳症状のある方や、周囲の咳が気になる方は、マスクを着用し感染を予防してください。また、本船は全館空調のため乾燥を感じる方もいらっしゃいます。乾燥対策として、マスク、のど飴、はちみつ、トローチなどもおすすめです。



「地球一周の達成」は「健康であること」が必須条件です。
出発前にしっかりと準備をし、体調管理に万全を期してください。

※裏面もお読みください

●処方薬・常備薬

万一お忘れになったり不足した場合は、ご帰国いただくこともあります。しっかりとご準備をお願いいたします。



●診療室の役割

乗船中、ご自身の健康に異変を感じたらすぐに診療室へお越しください。日本語を話す医師が診察いたします。ただし、病院ではありませんので、設備や薬剤には限りがあります。検査や治療が必要となった場合は、寄港地の医療機関を受診していただくことになります。

●持病のある方

クルーズを健康にお楽しみいただくために、特に治療中の疾患をお持ちの方は、旅行中の注意点について乗船前にかかりつけ医へご確認いただくことをおすすめいたします。



●歯科診療

歯科診療は行っておりませんので、ご乗船前にお済ませください。

●市販薬や物品の販売

絆創膏や湿布薬、風邪薬、胃薬など、物品のみの販売はおこなっておりません。船医が診察したうえでの処方となります。

●注射針

インスリンなど、自己注射針のご用意はございません。必ずご持参をお願いします。

●感染症による隔離

新型コロナ、インフルエンザ、急性胃腸炎と診断された場合は、自室または隔離用船室（有料）での安静療養となります。隔離期間は外出を控えていただき、寄港地でも上陸できません。船内生活における感染予防にご協力をお願いいたします。

●船酔い対策

レセプションにて、酔い止め薬「トラベルミン」を無料でご用意しています。船酔いが心配な時には、予防のために早めの服薬がおすすめです。もし酔ってしまった場合でも、服薬と休息によってめまい、吐き気、頭痛などの症状の改善が期待できます。

※アレルギー既往の方、緑内障・前立腺肥大をお持ちの方は服用禁忌です。乗船前にかかりつけ医へ相談し、代用薬のご準備をお願いします。

※服用は1回1錠(15歳以上)、1日3～4回が限度です。食前/食後を問わず服用いただけます。

●海外療養費制度

国民健康保険または社会保険等の被保険者が、申請により海外での医療費の一部払い戻しを受けられる制度です。申請方法の詳細は各自治体により異なりますので、ご乗船前にご確認ください。診療室で発行する診療内容明細書および領収明細書は、本船使用の書式のみとなり、再発行や下船後の発行はいたしませんので大切に保管してください。

●緊急連絡先

体調を崩された場合など万一の際は、緊急連絡先の方と連絡をとり、現地まで迎えに来ていただく場合がございます。