

持ち物リスト 医薬品編

重要度	持ち物	コメント	備考
◎	持病のための薬(処方薬)	持病がある人は忘れずに。	
◎	下痢予防になる胃腸薬	渡航先の水が合わない、食べ物が合わない場合がありますので、特に胃腸の弱い人は、あれば便利です。	
◎	痛み止め(鎮痛剤)	あれば便利です。急な発熱にも。	
○	風邪薬	あれば便利です。	
○	かゆみ止め	蚊だけでなく、ダニに刺される場合もあります。	100円SHOP
○	絆創膏	急な切り傷や靴擦れ対策に	100円SHOP
○	生理用品	必要な方のみ。海外でも購入できますが、材質が悪いのが多いようです。	該当者のみ
○	目薬	飛行機内は空気が乾燥しがちです。特に、コンタクトレンズを装着している人は持参しましょう。液体物なので、手荷物検査時はチャック付きのビニール袋に入れて受けるようにしましょう。	
○	乗り物酔い止め	心配な人のみ	該当者のみ
○	リップクリーム	砂漠に近い地域、乾燥する地域では、あれば重宝します。	
△	冷えピタシート 熱さまシート	発熱した場合のため。	100円SHOP
△	虫よけスプレー	雨季の東南アジア方面や、アフリカでのサファリ方面へ行く場合は必需品。ガススプレー式ではなく、液体スプレー式がベスト。	渡航先限定
★	湿布	肩こりや腰痛の持病があれば必需品ですが、歩き回ったりで筋肉痛になることや、軽く捻挫した時のために。	
★	のどスプレー	のどが痛いときに、のどに直接スプレーするタイプもの。のど飴より即効性があります。機内持ち込みの場合は液体物扱いです。	

<https://maokon-trip.com/>

重要度の記号

- ◎＝必需品です
- ＝あれば便利、渡航先に応じて持参しましょう
- △＝余裕があれば持参しましょう
- ★＝必需品ではないですが、おススメグッズです

備考欄のマーク

- 100円SHOP 100円ショップで購入できます(一部店舗を除く)
- 該当者のみ 該当する方は持参しましょう
- 渡航先限定 渡航先によっては必要です