

子どもの海外旅行

おがわ とみ お
小川 富雄*

要旨

海外旅行をする子どもと家族にとっての海外旅行の意義を記載した。また、小児が海外旅行をする際の注意点を旅行前、旅行中、旅行後に分けて記載した。小児の海外旅行は、小児の年齢、状況に応じて考慮して、スケジュール、目的地、時期、期間を決める。旅行前に航空会社、ホテルなどの対応を確認し、ワクチン、携行薬、安全カルテ、旅行保険を準備する。機内では気圧変動、水分投与などに注意し、旅行先では水、強い日光、動物などに注意する。さらには病気がなった場合に注意することを記した。このような注意により、安全な旅行を楽しむことができ、家族に大きな達成感、一体感と収穫をもたらす。

はじめに

海外旅行が広まり子どもが海外に行く機会も増えてきている。子ども連れの海外旅行は、子どもと両親が長い時間一緒に過ごすことのできるまたとないチャンスとなる。それによって、共にお互いを認識し、家族としての絆を強め、成長することが可能で、他ではなかなかできない機会になる。むろん子どもを同行させることは大きなエネルギーが必要になり、危険を伴う可能性もあり得るが、十分な準備によりそうしたハードルを乗り越えて行けば大きな楽しみとなり、帰国後にも充実した達成感を得ることができる。日本の父親は仕事の時間が長く、子どもと接触することが少ない傾向にあるので、海外旅行で長時間家族と一緒に過ごすことは、親子ともども大きな発見と収穫をもたらされる。子どもの海外旅行は多少の注意を払うことで、楽しい旅行にすることができるので、そうした

注意点をあげてみた^{1)~3)}。

I 旅行前の準備

1. 年齢

小児が飛行機に乗るための年齢制限はほとんどない。いろいろな事情で飛行機による旅行をする必要を考慮して、小児への年齢制限はなく、ほとんどの航空会社は生後8日の新生児から搭乗を許可している。筆者は1歳5カ月の子連れて家族でヨーロッパ旅行をした経験があるが、とくにトラブルはなく、飛行機の乗り降りなどいろいろなところで親切にされ、子どもは大変喜んだ。しかし首がすわる4カ月以前は親の不安も大きいので無理はしないほうがよい。予防接種が一通り終わり、オムツもとれ、離乳が終わった2歳以後なら安心して旅行できる。4歳以後になると子どもにも旅行の思い出が残り、帰ってから家族の楽しい思い出として貴重な財産になる。

* 帝京大学医学部小児外科
〒173-8606 東京都板橋区加賀 2-11-1

②. スケジュール

子ども連れの海外旅行を楽しむため、スケジュールは十分にゆったりしたプランにする。団体で短い期間に多くの場所を見物することは避け、自由時間の多い、ゆったりした、1都市滞在型に近い予定を立てる。ことに目的地に到着した日はあまり外出せず、十分昼寝をして疲れをとり、時差の変化にも対応させる。その後毎日1カ所は行っておきたい場所を決めておき、そこに行ければ他はキャンセルしてもよいつもりにしておいて、子どものその日の体調をみて、それ以上行くかどうかを決め、疲労が蓄積しないように気をつける。現地でもホテルのインフォメーションに聞くと、現地の人しか知らない子ども向けの場所を教えてくれることがあり、筆者もこの方法で動物園に行き、子どもをゾウやラクダに乗せたこともあるし、近くの公園で仮設のメリーゴーランドや汽車に乗せたこともある。

③. 目的地

子どもを連れて安全に、安心して旅行できる地域は限定されている。衛生状態が良く、安全性の確保がなされている地域が勧められる。韓国、台湾、香港、シンガポール、西ヨーロッパ諸国、アメリカ合衆国、カナダ、ハワイ、グアム、オーストラリアなどである。

両親共にまだ海外旅行に慣れていなければ、飛行時間5時間程度で行け、時差も少ない地域から始めるのがよい。子どもが年長になったら、子どもに興味のあるテーマ（音楽、美術、スポーツなど）を中心に目的地を決めると、満足感の高い充実した旅行になる。大都市の繁華街やブランドショッピングは犯罪の対象として日本人が狙われることがあり、かえって危険である。ことに子ども連れでは注意がそれ思わぬ危険を招くことがあるので、できれば避けたほうがよい。

④. 飛行機、ホテルの予約

海外旅行では子ども料金を払って座席を1つ

確保することが、疲労を少なくするために必要である。混雑するハイシーズンはできるだけ避け、隣に空席があれば子どもを寝かせることもできる。航空会社では国際線では2歳以上の子どもに席を確保することを（国内線では3歳以上）必要としている。混雑していなければ、家族連れの旅行者は航空会社や現地の人からも温かい配慮を受けられることがあるので、すいた時期を選ぶことは有効である。バギーも荷物として預けることが可能で、空港でバギーを預けた後、一時的にバギーを借りることもできる⁴⁾。

機内の食事は12歳まではチャイルドミールが準備でき、離乳食、アレルギー対応食などを提供できる航空会社もある。通常の小児食は24時間以上前、アレルギー食は96時間以上前に予約する必要がある。事前に航空会社に連絡し予約を入れるとよい。ホテルによっては小児のアレルギーに対応した食事を提供できる場所もあるので、必要な方は事前に調べて確認するとよい。小児は直前に上気道炎などを発症する率も高いので、直前キャンセルの可能性を考慮して予約をする。

⑤. ワクチン

目的地の衛生状態がよい場合で、短期間の観光旅行では日本で行われているBCG、ジフテリア、百日咳、破傷風、ポリオ、麻疹、風疹を通常のように済ませておけばよい。日本のワクチン接種スケジュールは、先進国の中では遅く、種類も少ない傾向がある。その意味でも、麻疹ワクチン接種まで終了してから旅行をするほうが安心である。先進国へ短期間の旅行ならば、特別にワクチンを追加する必要はない。海外に長期滞在したり、子どもを現地の学校、保育園などに入学させる場合は、現地が必要とされるワクチンをすべて終了し、英文の接種証明書を持参する必要がある。そうしないと現地で入学を拒否される可能性がある。熱帯地方に旅行するには黄熱病などの予防接種が必要だが、完全とはいえないので小児をこうした地域へ連れて

行くことは控えたほうがよい。ワクチンの接種は免疫機能の安定のため、出発の4週間前までに済ませておいたほうがよいが、ワクチンについての詳細は特集⑨の予防接種の項目を参照していただきたい。

6. 携行薬

日本から持参する常備薬としては下痢に備えての整腸薬、風邪のための風邪薬、急な発熱のための解熱薬などを少量持参すればよい。大量の粉末薬は税関でチェックされることがあるので、パッケージに入った錠剤のほうが確実である。抗生物質を必要とするような状況では、現地の医療機関を受診することを考慮したほうがよい。

喘息などの基礎疾患があり毎日服薬している場合は、旅行日数に1週間分の予備を加えた分量の薬を持参する。これは予期せぬ事故、災害などで足止めされる事態に備えるためである。発作に備えて吸入薬も必要である。飛行機内は空気が乾燥し、喘息発作は起きやすくなる。

食物アレルギーやハチアレルギーのある場合は、万一反応を起こした場合に備えてエピペン®を携行したほうが安心である。1型糖尿病ではインスリンと注射器が必要である、これらはスーツケースには入れず手荷物として機内に持ち込む。預けた荷物が到着地に届かない事態が起こっても、薬を切らさないようにするためである。

このように常用薬があり、万一のために必要な薬を持参する必要がある場合は、病名、服用薬の成分、本人の既往歴、家族の病歴、アレルギーの有無、主治医の連絡先などが記された英文診断書を準備し持参して、通関時に提示すれば通関できる。また税関だけでなく、不測の事態で現地で服用薬を入手する場合や現地で医師にかかる状況になったときでも、子どもの情報が現地の医師にスムーズに伝わる。こうした事態に備えるために、小児用安全カルテを持参するとよい。

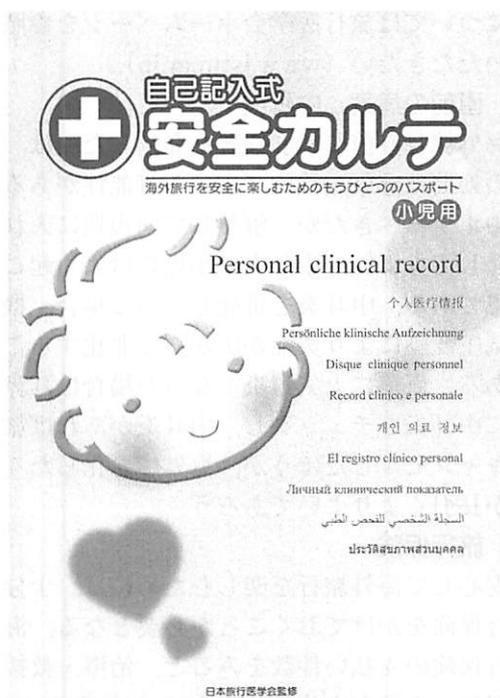


図1 小児用自己記入式安全カルテ

7. 小児用安全カルテ

子ども連れで海外旅行に行く場合には、小児用自己記入式安全カルテを持参すると安心である(図1)。外国では医師を受診する際に、担当医に患児の既往歴、喘息などの持病、食物や薬品のアレルギー、現在服用中の医薬品、手術の既往などを正確に伝えないと、診療を拒否される可能性があるところが、突然新患として診察を受けても処方してもらえる日本と異なる。その際に英語のできない日本人でも日英対照の記載事項を記入することで、医師に英語で医療情報を伝達できる。たとえば喘息がある場合

私は喘息が(あります/ありません/過去にありました)

I have asthma. (yes/no/in the past)
と記された欄の「あります」に○をつければ相手に英語で伝えることができる⁵⁾。あらかじめ旅行前に記載し持参すれば、いざというときも安心して医療機関を受診できる。本書を扱う書

店については旅行医学会ホームページを参照していただきたい (www.jstm.gr.jp).

⑧. 直前の病気, 中耳炎

海外旅行直前に風邪などを発病した際は、発病の初期は感染を機内で広げる可能性があるため中止すべきだが、解熱して回復期に入れば出発してもよい。中耳炎は小児にはよく起こる疾患である。中耳炎を併発している場合、機内の気圧変動により炎症が広がって悪化することがある。直前に上気道炎となった場合は耳鼻科的に中耳炎をチェックし、中耳炎があれば旅行をキャンセルしたほうが、海外で悪化したり治療が長引くよりよいであろう。

⑨. 旅行保険

安心して海外旅行を楽しむためには、十分な旅行保険をかけておくことが必要となる。海外旅行保険の支払い件数をみると、治療・救済費用関連の支払が全体の70%以上を占めている。海外で医療を受ける際に、医療費は日本より高額となることが多い。たとえば米国で虫垂炎の手術を受けると総額100万円以上請求され、多くの国で救急車を呼ぶのも有料で、たとえばハワイでは約6万である⁶⁾。保険の種類によっては日本で同等の医療を受けた場合の相当額しか払われないものもあるので、確認が必要である。医療機関受診に際して事前に保険会社に連絡し、承諾を得ておかないと後に支払われない場合がある。受診時に医療機関から旅行保険証書の提示を要求されることがあり、保険の支払い限度額により受けられる医療内容、病室、食事まで変わることがある。クレジットカードに旅行保険が付いているものもあるが、支払い限度額に制限があったり、そのカードを使ってホテルか航空運賃を払っておかないと有効でない、などの制限のあることがあるので、事前に確認する必要がある。同行する家族の補償内容まで確認しておく必要がある。

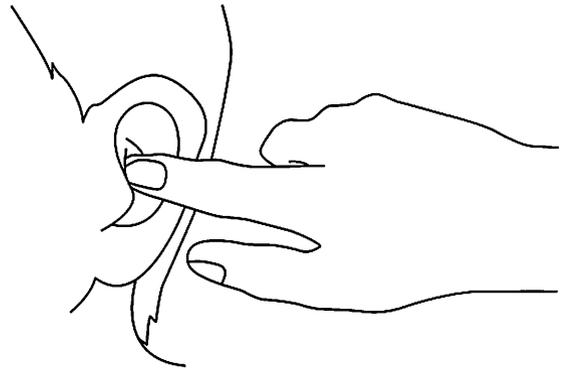


図2 耳ポンプ法 (pumping method)

Ⅱ 機内での注意

飛行機の内部は飛行中は0.8気圧に保たれ、海拔2,400mと同じである。小児は、離着陸時には気圧の減少のため耳が痛くなり、不機嫌になったり泣き出すことがある。保護者が察してあげる必要があり、耳に小指を入れて、圧迫して密封シポンと離すポンピング(耳ポンプ法, pumping method)をすると、鼓膜内外の気圧差が緩和されて痛みがなくなり、泣き止むのでわかる(図2)。飛行機が急上昇中に、子どもの表情がゆがむような様子を見せたら試みるとよい。耳に入れる小指の爪は短くしておく。アメをなめさせる、おしゃぶりをくわえる、水をのませるなども有効なことがある。

機内湿度はきわめて低いので、水分を与えることは大切で、十分な水分を与え、普段と同じくらいのトイレ間隔を保つようにする。成人での長時間の飛行で問題になるロングフライト血栓症は、小児ではほとんど起こらないので問題にならない。

小児にはおもちゃなどをサービスしてくれる場合もあるが、数に制限があったりするので、気に入ったものを2~3個持参すると気をまぎらわせることができる。就寝したら手足を毛布などで覆い、冷気が直接当たるのを防ぎ、乾燥、

体温低下を防ぐ。

Ⅲ 旅行中の注意

①. 水について

日本の水道水は軟水で、海外の水は水道水でも硬水のことが多く、硬水になれない日本人が飲むと下痢することがある。ペットボトルは機内持ち込みは禁止されているので、現地で水を購入する必要がある。日本で見慣れた品目を選べば安心である。年齢が低いほど体重当たりの不感蒸泄や尿量が多いため、十分な水分を間隔をあけず与え、脱水を防ぐ。

②. 日光について

旅行は温暖な季節、地域にすることが多く、そうした地域で強い日光にさらされると、水疱などの熱傷を起こすだけでなく、長期的に皮膚がん、白内障の発生の危険がある。地域的には赤道近く、季節は北半球は5~8月、南半球は11~3月、時間的には12時前後が日光のもっとも強くなる条件である。屋外での活動を避け、どうしても直射日光を受ける状態では、つばの大きな帽子を着用し、長袖、長ズボンを着せ、日焼け止めを塗って防ぐ。

③. ダイビング

スキューバダイビングは楽しいものであるが、指導者の言うことを理解し、複雑な器具の操作ができ、周囲の状況を正確に認識して、落ち着いて行動しなければならない。こうしたことを考えると、12歳位からでないと無理と思われる。足ひれとゴーグルだけのシュノーケリングはもっと小さい子も楽しめる。ダイビングの直後に飛行機に乗る場合、飛行機が上昇するときに機内の気圧が低下するため、血液の中に気泡が形成され、これが末梢血管に塞栓を起こす減圧症（潜函病）を発症する可能性がある。これを防ぐため、ポンベを使用したダイビングでは、終了後18時間以上あけるようにする。搭乗前日の昼にダイビングを終了したら、フライ

トは翌日午前中以後にすればよい。

④. 動物の咬傷

小児ではイヌに対してでも防御ができず、重傷となることがある⁷⁾。小さい子どもはイヌなどに安易に手を出さないように気をつける。海外では文明国でも、犬を含む野生動物は狂犬病を持っている可能性がある。子どもがむやみに接触してかまれないよう、野生動物には絶対に近づくことのないよう十分な注意が必要である。もしもかまれた場合はただちに流水で十分に洗浄し、その後清潔なガーゼや創保護剤（薬局で売っている）で覆う。動物にかまれた傷は大変不潔なので、初期応急処置だけで済まらずに、必ず現地で医師を受診し、傷の処置と抗生物質の投与を受ける。地域によっては狂犬病ワクチンの接種が必要で、帰国後も追加接種が必要になる。

⑤. 海洋生物による咬刺症

海ではクラゲ、ヒトデ、オコゼ、ウミヘビなどによる咬、刺傷を受ける可能性がある⁸⁾。みだりにこれらの生物に近づいたり、手を出さないように注意が必要である。毒を持っている動物もいるので、万一かまれたりしたら放置せずに、治療には専門的な知識が必要なので、レスキュー隊に見せるか近くの病院を受診して治療を受ける必要がある。

⑥. 高山病の危険

海外旅行が普及して、子連れで海外の高山に登る家族も増えている。子どもでも2,600m以上の高度では高度障害がみられる。むずがり、嘔吐、頭痛などがみられた場合、高度の影響によることがあるので、下山するべきである⁹⁾。

⑦. ハチアレルギー

ハチに刺された場合、毒針が刺さっていたら抜き取り、冷水で冷やす。吸引器があれば使用して毒を吸引する。局所症状だけなら虫刺され用の軟膏が有効である。蕁麻疹、悪心、意識低下などの全身症状が出現したらハチアレルギー

の可能性がある。両足を挙上し、血液が心臓に集まるようにして血圧低下を防ぐ。以前よりハチアレルギーがある場合では、エピペン®を持参し、直ちに注射する。エピペン®がない場合には、20分以内に医療機関で治療を受ける必要がある。

⑧. 病気になったら

持病のある場合は、宿泊先近くの救急医療機関を確認しておこう。子どもが急に病気になった時、ホテルにいる場合はホテルフロントに相談するのがよい。ホテルドクターがいて簡単な治療に応じたり適当な医療機関を紹介するところもある。そうでない場合は加入している旅行保険の連絡先に電話する。医薬品を購入する場合、海外の医薬品は1錠でも有効成分の多いことがあるので、含有量について注意が必要である。前記、小児用安全カルテを記入して持参するとよい。

IV 旅行後の注意

数日間の休養期間を設け、十分な睡眠と疲労

回復をすることが必要である。小児は親以外まったく知る人のない初めての環境に緊張している。時差の補正も必要である。旅行後十分な休養期間を予定しておく。家族揃った海外旅行は家族全員にとって大きな達成感、一体感と思いを収穫としてもたらず。

文献

- 1) 小川富雄, 笹森幸文: 乳幼児と妊婦の海外旅行. 治療学 2004; 38: 330-334
- 2) 小川富雄: 小児の旅行医学. 日本旅行医学会学会誌 2006; 5: 7-34
- 3) 篠塚 規(編): 旅行医学質問箱. メジカルビュー, 2009: 2-295
- 4) ANA-HP, 2011 (<http://www.ana.co.jp/>)
- 5) 日本旅行医学会 (監修), 篠塚 規 (監修責任): 自己記入式安全カルテ小児用. オープベース・メディカル, 2008
- 6) バイロン青木: ハワイでの病院のかかりかた. 日本旅行医学会学会誌 2008; 7: 77-83
- 7) Langley RL: 動物の咬傷や刺傷による死亡者統計. 日本旅行医学会学会誌 2009; 8: 45-54
- 8) 小濱正博: 海洋生物による咬刺症. 日本旅行医学会学会誌 2007; 6: 51-63
- 9) 日本山岳会医療委員会: 山の救急医療ハンドブック. 山と溪谷社, 2005

。 。 。