

## どうする？フランスで体調不良になった時！

---



海外旅行、または滞在中に体調を壊した経験はありますか？日本から持参した薬があると便利ですが、そうでない場合は滞在国の薬局や病院に行かなければなりません。今回は**フランス滞在中、体調不良になった時に役立つ情報**を紹介します。

### 風邪気味の時

---

## 頭痛や熱がある

---

頭痛や熱といった風邪の初期症状がある場合、フランスの薬局で薬剤師によく勧められる薬がこちらです。

- 1) HUMEX
- 2) Doliprane
- 3) Actifed rhume
- 4) Dolirhume

薬局で直接ほしい薬の名前を言ってもいいですが、症状を話した上で出してもらうのがベストです。

## 喉の痛みや咳がある

---

喉の風邪の際によく服用されているのはこちら。

- 1) Drill  
喉が痛むときに舐める、のど飴(ヴィックス VICKS)のようなものです。
- 2) Euphon  
咳が出るときや喉が痛むときのシロップです。

## 市販の薬が効かない時

---

フランスでは体調不良の場合、緊急事態でない限りは病院には行かずに、**個人医にかかることが一般的**。その場合は電話予約が必要となりますので、**イエローページ**(<https://www.pagesjaunes.fr/>)上で、滞在場所の近くにある個人医の電話番号を探しましょう。

イエローページ上で左の欄に「Médecin généraliste」と入力し、右の欄に滞在場所の都市名を入力します。すると個人医のリストが電話番号、住所と一緒に表示されます。

## 緊急の場合

---

火傷、呼吸困難、気絶など緊急を

要する場合は、24時間対応の「15」番

に連絡しましょう。電話をする際に必要なのは、患者の氏名、住所、電話番号、それから容態の説明です。交通事故の場合は「18」番となります。

## 自分の身は自分で守る

---

旅行中に体調不良や怪我はつきものですが、海外に滞在中もなるべく健康管理には気をつけることが最善策かと思います。交通事故に関しては、フランスでは赤信号を無視する歩行者が多いですが、青信号で道を渡るなどして事故には常に気をつけましょう。



執筆 Mari

オンラインフランス語学校  
**ENSEMBLE EN FRANÇAIS**  
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

