

台湾旅行に持って行くべきお薬

初心者向けチェックリスト | 出発前に印刷して確認できる常備薬リスト

このPDFの使い方

台湾旅行で体調を崩したとき、現地の薬局で薬を探すのは意外と大変です。日本で使い慣れた薬を必要な量だけ準備し、出発前・機内持ち込み・街歩き用に分けて確認しましょう。薬の使用は体質や持病によって異なるため、不安がある場合は医師・薬剤師に相談してください。

出発前の基本チェック

☐	薬は本来の包装のまま持参 PTPシート、外箱、説明書など、薬名と成分が分かる状態にする。
☐	旅行日数分 + 予備数日分を準備 遅延・体調不良・予定変更に備える。大量持ち込みは避ける。
☐	処方薬は処方内容が分かる書類も準備 睡眠薬、抗不安薬、強い鎮痛薬などは特に注意。
☐	薬は機内持ち込みにも入れる 預け荷物の遅延や紛失に備え、最低限の薬は手元へ。
☐	薬の写真をスマホに保存 薬名、成分、用量、服用回数が分かる部分を撮っておく。

重要度ランキング

優先度は「台湾の薬局で探す手間」「すぐ対応できる安心感」「現地で代替しにくい度合い」を基準にしています。

順位	薬・アイテム	台湾旅行で重要な理由	準備メモ
1	処方薬・持病の薬	現地で同じ薬をすぐ入手できるとは限らない。旅行中に切れると最も困る。	日数分 + 予備。英文メモや処方内容も用意。
2	胃腸薬・整腸剤・下痢止め	夜市、冷たいドリンク、油の多い食事で胃腸トラブルが起きやすい。	整腸剤、胃もたれ用、下痢止めを小分け。
3	解熱鎮痛薬	頭痛、発熱、筋肉痛、生理痛に。暑さ、冷房、寝不足でも出番が多い。	普段使う薬を選ぶ。アセトアミノフェン系も候補。
4	酔い止め	九份・郊外・山道・長距離バスで酔いやすい人は必須。	出発前に服用タイミングを確認。眠気に注意。
5	アレルギー薬・鼻炎薬	冷房、ほこり、気温差、花粉、食べ物で鼻水や目のかゆみが出ることもある。	眠くなりにくいものなど、使い慣れた薬を。

重要度ランキング 続き

順位	薬・アイテム	台湾旅行で重要な理由	準備メモ
6	虫よけ・虫刺され薬	夜市、公園、川沿い、郊外では蚊対策があると安心。	DEET、ピカリジン、IR3535配合などを確認。
7	風邪薬・のど飴	台湾は外が暑く、室内の冷房が強い。喉や鼻の不調が出やすい。	眠気に注意。のど飴・トローチも便利。
8	絆創膏・靴擦れパッド	街歩き、夜市、九份の階段などで想像以上に歩く。	バッグに数枚。新しい靴やサンダル旅行は多めに。
9	湿布・筋肉痛対策	長時間歩いた日の夜に役立つ。現地で探すより早く対応できる。	貼るタイプ、塗るタイプの使いやすい方を。
10	経口補水パウダー・塩分補給	暑さと湿度で水分不足になりやすい。屋外観光の日に安心。	水は現地購入。粉末やタブレットを少量。

旅行スタイル別 追加チェック

目的別に足すもの

☐	食べ歩き・夜市中心 胃腸薬、整腸剤、下痢止め、ウェットティッシュ。
☐	九份・十分・郊外へ行く 酔い止め、絆創膏、虫よけ、雨具。
☐	夏の台湾・屋外観光 経口補水、塩分補給、虫よけ、日焼け止め。
☐	カフェ・MRT移動が多い 冷房対策として羽織り、のど飴、鼻炎薬。

体質別に足すもの

☐	子ども連れ 子ども用の解熱剤・整腸剤・虫刺され薬を事前相談。
☐	コンタクト利用 目薬、予備レンズ、メガネ、洗浄液。
☐	女性の旅行 生理痛薬、胃薬、必要な婦人科系の薬。
☐	持病・アレルギーあり 服用中の薬、アレルギー情報、緊急連絡先をメモ。

持ち歩き用ミニ薬ポーチ

☐	1日分の処方薬 外出中にホテルへ戻れない場合に備える。
☐	胃腸薬・整腸剤 食べ歩き後にすぐ使える場所へ。
☐	解熱鎮痛薬 頭痛や急な痛みに。
☐	絆創膏・靴擦れパッド 歩いて痛くなる前に早めに貼る。
☐	目薬・のど飴 冷房、乾燥、長時間移動の不快感対策。

台湾へ薬を持ち込むときの注意

基本は「個人使用・必要量だけ・説明できる状態」

台湾税関の案内では、非処方薬の西洋薬は1種類につき12瓶・箱等まで、合計36瓶・箱等までが目安です。処方薬は、処方箋などがない場合は2か月分まで、処方箋などがある場合は6か月分までが目安です。注射薬は処方箋などの提示が必要です。最新情報は出発前に公式情報を確認してください。

☐	管理薬・睡眠薬・強い鎮痛薬は要確認 台湾で規制対象になる薬は、処方箋や診断書などの携帯が必要になる場合があります。
☐	薬を郵送しない 管理薬は郵送・宅配で台湾へ送れません。必要な薬は本人が携帯するのが基本です。
☐	粉薬・大量の錠剤は説明できるように 薬名、成分、用途、処方内容が分かるものを用意。
☐	発熱・強い腹痛・血便・息苦しさは受診 自己判断で薬だけに頼らず、海外旅行保険の窓口や医療機関へ。

緊急時メモ

持病・アレルギー	
服用中の薬	
海外旅行保険の連絡先	
宿泊先・ホテル名	
緊急連絡先	

参考公式情報

厚生労働省『海外渡航先への医薬品の携帯による持ち込み・持ち出しの手続きについて』、台湾税関『Medicines, Cosmetics and Medical Devices』『Items Subject to Other Regulations』、台湾FDA『Controlled Drugs』『Travelers Carrying Controlled Drugs』、台湾CDC『Dengue Fever』を確認して作成。規則は変更される可能性があるため、出発前に公式情報を再確認してください。

最後に

薬は『たくさん持つ』より『自分に必要なものを、すぐ使える状態で持つ』ことが大切です。出発前にこのPDFへチェックを入れ、薬ポーチを作っておくと台湾旅行中の安心感が大きくなります。