

欧州旅行を計画されている方々、  
旅行会社の方々、  
保険会社の方々、および  
日本国在留公館の方々に

ここ何週間か欧州ではコロナウイルス感染症が猛威を振るっています。また最近、日本からの出張者・旅行者の数が爆発的に増えています。それに伴って、渡航先で罹患する日本人短期滞在者の数も増加しています。現在、こちらヨーロッパから日本へ渡航(帰国も含む)するためには帰国便直前のPCR陰性証明が必要なことは、皆さんの多くがご存じと思います。

ただ、これが陽性と出てしまった場合にどうなるのかについてはよく知られていないようです。これらの人たちは国によってはホテルに隔離、缶詰となり、所定の隔離期間、多くは1週間から10日の後PCR検査を繰り返しながら、日本への便に乗るために陰性化を待つこととなります。その間に病状が悪化しても、開業医院で診察、治療ができる国もあれば、感染症に特化した病院でのみそれを受けられる国もあります。欧州は国によってすべてのシステムが異なりますし、それが短期間に変更になることもあります。またイギリス以外では英語はほとんど通用しないとお考えください。欧州の殆どの医師の英語力は日本人のそれと大差ありません。勿論例外はありますが。なお隔離に厳しい規制がある国では、医療機関へ行く以外の外出は一切できません。日常品の買い物も駄目です。ホテルは自室のみで、廊下など共有スペースに出る事はできません。

何らかの症状がある場合などに自分で街中の薬局で抗原自己検査キットを入手し、自分で検査をして、日本から求められるPCR検査結果がどう出るかを前もって自分なりに目途をつけておくことができます。ただし、この抗原簡易検査結果がPCR検査結果と一致するとは限りません。また、これらの検査キットの使用法の説明文書は、こちらで購入される場合多くはその国の公用語と英語になりますので、使用の際には最低限説明文を理解できるだけの語学力は必要となります。

実はPCRが陽性と出てその後、もう身体状態は回復し、抗原検査も陰性化しているにもかかわらず、かなり長期間PCRは陽性のままという人が一定数いることはすでに知られています。この場合も、基本的にはひたすらPCR陰性化を待ちながら、一緒に旅行に来た人たちとも別行動で滞在国にそのまま、ホテルなどを延長しながら、待機を続けることとなります。そこで問題が起これば、日本大使館、領事館と相談することとなります。何とか日本に帰国できるようにしてほしいと半ば押し掛ける形で来院される方もいらっしゃいますが、我々としてもできることは限られています。

ウイルス罹患は思っているよりもずっとずっと簡単に起こるものです。一人だけ陽性となり、ほかの旅行者は帰国していく中、自分だけ滞在国待機となるのは心細いものです。ヨーロッパの開放的な雰囲気にもまれて、予防策を怠ってしまっていたという方が大勢いらっしゃいますが、ここでも引き続きマスク・手洗い等の予防策を取ることが推奨されています。マスク着用は多くの国で公共交通機関や医療機関では義務となっています。「まさか自分が感染するとは思わなかった」「ヨーロッパでは規制がほばないも同然なので感染者は出ていないのだと思っていた」「感染してもすぐに検査は陰性化すると思っていた」では済まないケースを欧州日本人医師会では数多く経験しています。くれぐれもご注意ください。

基礎疾患があり、治療薬を定期的に服用されている方は、上記の隔離が御自分の考えているよりずっと長くなる可能性がありますので、少なくとも一ヶ月分、できたら二ヶ月分を持参してください。日本の薬剤は欧州では手に入らないこともありますし、用量が大幅に異なることもあります。また日本の健康保険は通用しませんので、すべて自費になります。

ここでイギリス、フランス、ドイツ、イタリア、スペインにおける次の4項目の2022年8月現在の状況をお知らせします。変更になる可能性があります。

- 1) 風邪症状が出た場合に、どこで検査ができるか、または検査キットが買えるのか、
- 2) PCR検査はどこで受けられるか、結果が出るまでにどのくらいの時間がかかるか、
- 3) 陽性の場合診察、治療はどこでできるのか、開業医でもできるのか、特定の病院なのか、
- 4) 現在分かっている隔離期間は何日なのか、

#### イギリス

- 1) Lateral Flow 抗原検査キットは薬局、オンラインで購入できます。
- 2) 専門の検査会社が多数あります。またはプライベートの病院、クリニックでも受けられるところがあります。ネットで PCR Test で検索してください。ヒースロー空港などの国際線の空港にもあります。
- 3) 出張者、観光客が一般家庭医(GP: General Practice) で診てもらう事はできません。従って、治療が必要であるほどの息切れ・倦怠感が現れた場合は、公立病院(NHS)の救急(A&E: Accident & Emergency)を受診するか、電話で 111 番、COVID ヘルプラインに電話してアドバイスを受けてください。英語が苦手の方は、Japanese Please と言えば、少々待たされますが、日本語で対応を受けられることもあります。
- 4) 隔離義務はありません。感染率の高い期間(症状出始め/検査陽性より5日間)はできる限りステイホーム、10日間は免疫不全者などの高リスク患者に会わないようにすることが奨励されています

#### フランス

- 1) 街中の薬局で抗原検査を受けたり、自己検査キットを手に入れたりなど、簡単に検査を受けることができます。
- 2) Laboratoire (検査室)で受けることができます。在仏日本大使館のホームページに参考までにいくつかのLaboratoire一覧が掲載されています。予約が必要なところもあります。
- 3) まずは街中の総合診療内科医・家庭医を受診することになります。在仏日本大使館のホームページには日本語の通じる医療機関の一覧も掲載されています。救急外来の受診は、原則、持続する息苦しさや安静時の胸の痛みなど重症化を疑わせる症状がある場合(特に家庭医を受診できない夜間・週末)、受診された家庭医が必要と判断した場となります。家庭医の受診は予約制のことが多いですので、必ず予め電話でコンタクトを取ってください。家庭医によっては遠隔診療での対応となることもあります。
- 4) ワクチン接種回数によって7~10日間の自主隔離が求められています。

#### ドイツ

- 1) 薬局、ドラッグストア、大型スーパーなどで購入できます。
- 2) 症状がある場合のPCR検査は開業医院で受ける事になりますが、全ての医院で受けられる訳ではありませんので、電話でご確認下さい。多くの医院では検体をラボに送るため、結果が出るまでに24時間位かかる事が多いです。
- 3) 診察・診療はまず総合診療科(Allgemeinmedizin)の開業医にかかります。自己検査で陽性だった事を必ず電話で伝えて予約を取って下さい。電話相談は番号116117でも可能です。
- 4) 最短5日間、最長10日間。48時間に渡り無症状であれば隔離終了できます。但し最初のPCR陽性から15日後までは陽性が続いても1回の感染と見做されますが、16日後からは2回目の感染としてカウントされ、新たな隔離が始まります。

#### イタリア

- 1) 薬局で購入できます。
- 2) 例えばローマ日本人会のホームページに記載されています。
- 3) 発熱外来患者の受診は感染検査が出来る特定病院に限られます。
- 4) 1週間から10日間はホテル滞在の療養となります。

#### スペイン

- 1) 薬局で買えます。
- 2) スペイン日本大使館のホームページを参照してください。

- 3) 日本大使館のホームページに主要な病院リストが掲載されています。これを参考にしつつ、各々の加入してきた保険などでカバーできる場所を滞在予定地に応じて前もって調べて来ることをおすすめします。
- 4) 隔離義務はありません。

我々、毎日患者さんに接している医師としては、できることならばコロナが蔓延している欧州へ来られることを再考していただきたいのですが、それが不可能な場合は、感染予防が最大の効果をもたらすことをお忘れにならぬようお願いいたします。どこにいても罹患するかもしれないという可能性を常に頭において、欧州の旅をお楽しみください。

欧州日本人医師会  
[www.eu-jp-doctors.org](http://www.eu-jp-doctors.org)