◆空路移動も取り入れ、効率的な日程で７カ国を巡る旅。グアテマラでは世界遺産の古都アンティグアに２連泊！◆

AEROMEXICO SKYTEAM

中米７カ国紀行　19日間

～ベリーズ、グアテマラ、ホンジュラス、エルサルバドル、ニカラグア、コスタリカ、パナマ～

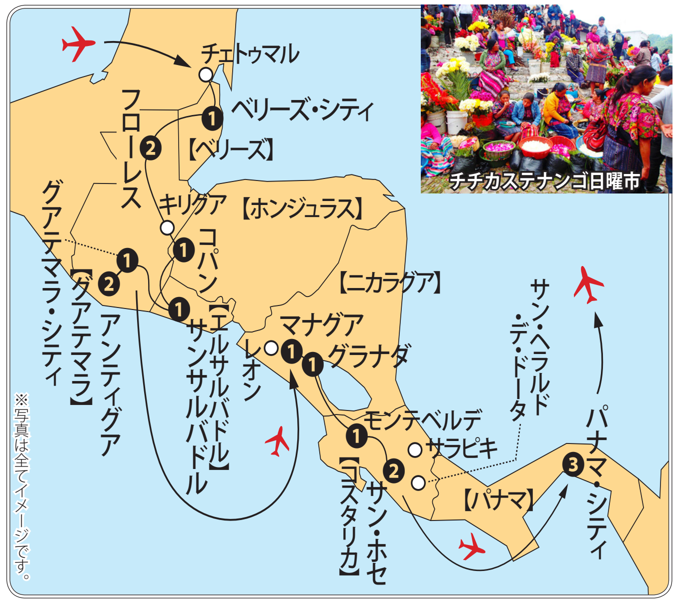
ベリーズからパナマまで観光しながら陸路で走破しようとすると、本来は１か月近い日数が必要です。都市間の移動距離が長いのはもちろん、国境越えの手続きにも多くの時間を要します。当コースでは、各国の見どころを効率よく巡るため、グアテマラからニカラグアへの移動に航空機を利用。観光の空白地帯エルサルバドル→ニカラグア間・約 450 キロの長距離バス移動を省略させることが出来ました。その分、アティトラン湖や世界遺産アンティグア、コスタリカのサラピキなど、中米を代表する景勝地や自然観察の時間を充実させました。さらに、連泊を設ける主要都市では４～５つ星ホテルを利用。中米７カ国の見どころを効率よく巡りながら、快適性にも配慮した当社自信作です。

✣✣✣　グアテマラ　✣✣✣

世界遺産の街アンティグアでは５つ星ホテルに２連泊！ 標高 1,520m の高原に佇む静かな古都。コロニアル建築や敷石の道、バロック様式の教会や修道院など美しい街並みが残ります。

ティカル遺跡 紀元後４～９世紀に栄えたマヤ文明最大の都市で、最盛期には６万人もの人々が生活していました。遺跡とジャングルを合わせて世界複合遺産に指定されています。

「世界で最も美しい」アティトラン湖 琵琶湖の約三分の一の大きさで標高 1,560m に位置するカルデラ湖。また、周辺の高原地帯にあるチチカステナンゴでは、色鮮やかな民族衣装をまとったインディヘナたちが集う日曜日限定の大露天市を見学。

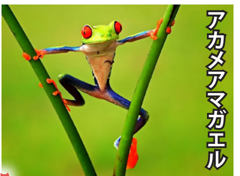


✣✣✣　コスタリカ　✣✣✣

モンテベルデ スカイウォークと呼ばれる地上 40m の吊り橋の上から独特の生態系の熱帯雲霧林を観察します。ケツァールの生息地としても知られています。

「世界で最も美しい鳥」ケツァール

サンヘラルド・デ・ドータ
「世界で最も美しい鳥」と称えられるケツァール。そのケツァールの好物リトル・アボカドの木が比較的多くあるため高確率で観察出来る場所といわれています。



多彩な生態系・サラピキも訪問
コスタリカに生息する野鳥の約半分、500 種が生息していることで知られ、哺乳類、爬虫類、両生類なども多く生息しています。世界一美しいコウモリ（シロヘラコウモリ）やアカメアマガエル、モルフォ蝶、ナマケモノなど、多彩な動植物を観察します。

✣　ニカラグア　✣

グラナダ 16 世紀にスペイン人が開拓した古都。コロニアル様式の情緒溢れる建物や教会が並びます。

✣　ベリーズ　✣

▲ブルーホール遊覧（オプショナルツアー）

ベルモパン ハリケーンの被害により 1970 年にベリーズシティから遷都されたベリーズの首都。世界で最も牧歌的な首都といわれています。

✣　パナマ　✣

パナマ運河 太平洋と大西洋を繋ぐべく 1914 年に開通した「人類最大の偉業」パナマ運河。海と陸の両方から見学します。

出発日	旅行代金
11 月 22 日（日）	1,498,000 円
1 月 17 日（日）	1,498,000 円
3 月　7 日（日）	1,498,000 円
一人部屋利用追加料金	224,000 円

◎添乗員：成田空港より全行程同行致します。
◎利用航空：アエロメヒコ航空。
◎利用ホテル：スタンダード～デラックス・クラスの厳選ホテル。詳しくはお問い合わせ下さい。
◎食事：朝食 16 回、昼食 16 回、夕食 16 回（機内食除く）
◎海外空港諸税：旅行代金に含まれます。
◎最少催行人員：12 名（**最大 20 名**）
◎旅券残存期間：ニカラグア入国時６カ月以上
◎旅券余白：7 頁以上（うち見開き１カ所）

◆旅行代金以外に下記費用を別途申し受けます◆

◎成田空港使用料・保安サービス料：3,160 円
◎国際観光旅客税：3,000 円
◎燃油サーチャージ目安：72,600 円（2026 年６月現在）

HOTEL 利用ホテル

✣アンティグア５つ星ホテル：ホテル・ソレイユ
緑豊かな庭園に囲まれ、開放的なプールやレストランを備えたコロニアル・スタイルの５つ星ホテル。

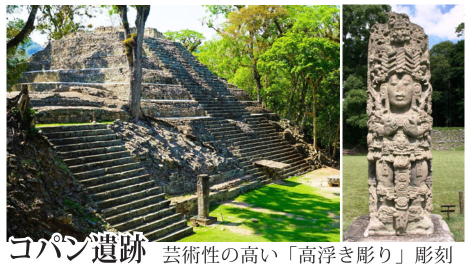
✣グアテマラシティ：５つ星ホテル
グランド・ティカル・フューチュラ、ウエスティン・カミノレアルまたは同等クラス

✣フローレス島：島内のホテル確約
ペテン、カソナ・デ・ラ・イスラ、イスラ・デ・フローレス、カサスール、ラマダ・ティカルまたは同等クラス

フローレス島内に２連泊

ペテン湖に浮かぶ美しい島フローレス島内に２連泊！

✣　ホンジュラス　✣



コパン遺跡 芸術性の高い「高浮き彫り」彫刻が特徴のマヤ遺跡。博物館には色鮮やかに復元されたロサリラ神殿が展示されます。

✣　エルサルバドル　✣

ホヤ・デ・セレン遺跡 火山噴火で、一瞬で埋まった「中米のポンペイ」。当時のマヤ族の生活を知る貴重な手がかりとなりました。

	都市名		スケジュール
1	**東京** **チェトゥマル** **ベリーズ・シティ**	ベリーズ	■午前（09:35）、成田空港より、空路、メキシコシティ乗り継ぎ、チェトゥマルへ。 ■着後、昼食。午後、国境を越え、ベリーズに入国。ベリーズ・シティに向かいます。 **〈ベリーズ・シティ泊〉** ⊟ 🍴 🍴
2	**ベリーズ・シティ** **（ベルモパン）** **フローレス**	グアテマラ	■午前、**ベリーズ・シティの観光**。ベリーズ灯台○、ベリーズサイン○など。その後、ご希望の方は、世界遺産のサンゴ礁ブルー・ホールの遊覧飛行をお楽しみ下さい。【お一人様 320 米ドル／最少催行人員３名】 ★昼食は、**ベリーズ名物ビーンズライス**をどうぞ。 ■午後、1970 年に遷都された**首都ベルモパンの観光**へ。国会議事堂○、市場○など。観光後、グアテマラに入国。フローレスへ。**〈フローレス島内泊〉** ☕ 🍴 🍴
3	**フローレス滞在** **（ティカル）**		■終日、グアテマラ北部のジャングルに埋もれる**マヤ最大の神殿都市遺跡ティカル**◎（世界遺産）の観光にご案内いたします。広大な遺跡群をゆっくりとご覧いただきます。**〈フローレス島内泊〉** ☕ 🍴 🍴
4	**フローレス** **（キリグア）** **コパン**	ホンジュラス	■午前、モタグア河畔の豊かな地に発達した**キリグア遺跡**◎（世界遺産）をご覧いただきます。 ■午後、国境を越え、ホンジュラスに入国、コパンへ。**〈コパン泊〉** ☕ 🍴 🍴
5	**コパン** **サンサルバドル**	エルサルバドル	■午前、華麗な装飾を今に残す**コパン遺跡**◎（世界遺産）と併設の彫刻博物館◎にご案内します。 ★昼食は、**ホンジュラスの伝統料理ピンチョス（串焼き肉）**をお召し上がり下さい ■午後、国境を越えエルサルバドルに入国、首都のサンサルバドルへ。**〈サンサルバドル泊〉** ☕ 🍴 🍴
6	**サンサルバドル** **（ホヤ・デ・セレン）** **グアテマラ・シティ**	グアテマラ	■午前、「中米のポンペイ」と呼ばれる**マヤ遺跡ホヤ・デ・セレン**○（世界遺産）にご案内します。 ■午後、国境を越えグアテマラに再入国、首都のグアテマラ・シティへ。**〈グアテマラ・シティ５つ星ホテル泊〉** ☕ 🍴 🍴
7	**グアテマラ・シティ** **アンティグア**		■午前、**グアテマラ・シティ市内観光**。カテドラル○、国立宮殿○など。 ■午後、**世界遺産アンティグアの市内観光**。十字架の丘○とカテドラル◎、公共洗濯場もあるサンタクララ修道院◎、今は廃墟となったカプチナス修道院◎など。**〈アンティグア５つ星ホテル／ホテル・ソレイユ泊〉** ☕ 🍴 🍴
8	**アンティグア滞在** **（チチカステナンゴ）** **＝日曜露天市＝** **（アティトラン湖）** **（パナハチェル）**		■朝、マヤ・キチェ高原の村**チチカステナンゴ**へ。周辺の**インディヘナたちがカラフルな民族衣装で集まり、異境の世界が広がる日曜日の露店市○を見学**。 ■午後、「世界で最も美しい湖」アティトラン**湖畔の村パナハチェル**○の観光。湖畔と村の散策。**アティトラン湖ミニ・クルーズ**にもご案内します。観光後、アンティグアに戻ります。**〈アンティグア５つ星ホテル／ホテル・ソレイユ泊〉** ☕ 🍴 🍴
9	**アンティグア** **グアテマラ・シティ** **マナグア** **（レオン）**	ニカラグア	■早朝～午前、グアテマラ・シティ空港に向かい、空路、ニカラグアの首都マナグアへ。 ■着後、かつてのニカラグアの首都**レオン**へ向かい、**レオンの観光**。世界遺産に指定されるレオン大聖堂◎、革命歴史博物館◎など。観光後、マナグアに戻ります。**〈マナグア泊〉** ☕ 🍴 🍴
10	**マナグア** **グラナダ**		■午前、**マナグアの観光**。カテドラルの廃墟○、国立宮殿○など。観光後、グラナダへ。 ■午後、中世の風情が残る古都**グラナダの観光**。カテドラル○、メルセー教会○など。**〈グラナダ泊〉** ☕ 🍴 🍴
11	**グラナダ** **（コーヒー農園）** **モンテベルデ**	コスタリカ	■午前、中米最大のニカラグア湖○に立ち寄った後、国境を越え、コスタリカに入国。 ■午後、**コーヒー農園**◎に立ち寄ります。その後、エコツーリズム発祥の地・モンテベルデ自然保護区へ。**〈モンテベルデ泊〉** ☕ 🍴 🍴
12	**モンテベルデ** **（タルコレス川）** **サンホセ**		■午前、コスタリカを代表する熱帯雲霧林**モンテベルデ自然保護区の観光**。**スカイウォーク**と呼ばれる地上 40m のジャングル上部に設置された橋を歩きながら、樹上の生態系を観察します。 ■午後、カラーラ国立公園から流れる**タルコレス川でボートツアー**にご案内します。シロトキ、ベニヘラサギ、カッショクペリカン、コンゴウインコなど多くの野鳥を観察します。その後、首都サンホセへ。**〈サンホセ泊〉** ☕ 🍴 🍴
13	**サンホセ滞在** **（サラピキ）**		■午前、**サンホセ市内観光**。中央市場○、文化広場○、国立劇場○など。観光後、サラピキへ向かいます。 ■午後、**サラピキ**にてシロヘラコウモリ、アカメアマガエル、モルフォ蝶、ナマケモノなど野生動物を観察。観光後、サンホセに戻ります。**〈サンホセ泊〉** ☕ 🍴 🍴
14	（サンヘラルド・デ・ドータ） **サンホセ** **パナマ・シティ**	パナマ	■早朝、**世界一美しい鳥ケツァール遭遇率 No.1 の地、サンヘラルド・デ・ドータ**へ向かい、ケツァール探索にご案内します。観光後、サンホセに戻ります。 ■午後、空路、運河で世界的に知られるパナマへ。**〈パナマ・シティ泊〉** ☕ 🍴 🍴
15	**パナマ・シティ滞在** **（運河クルーズ）**		■終日、頑強なパナマ地峡を削り、難工事の末、築かれた**パナマ運河のクルーズ**をお楽しみいただきます。船内でのお食事もお楽しみ下さい。**〈パナマ・シティ泊〉** ☕ 🍴 🍴
16	**パナマ・シティ滞在** **（カスコ・ビエホ）** （パナマ運河ビジターセンター）		■午前、世界遺産パナマ・ビエホ○と世界遺産**パナマ・シティ旧市街（カスコ・ビエホ）**を散策します。 ■午後、**パナマ運河アグアクララ閘門ビジターセンター**へ。目の前で船が運河を通過していく迫力の光景をお楽しみください。**〈パナマ・シティ泊〉** ☕ 🍴 🍴
17	**パナマ・シティ**		■午後、空路、メキシコ・シティ乗り継ぎ、モンテレイ経由、帰国の途へ。〈機中泊〉 ☕ ⊟ ✈
18			■日付変更線通過。
19	**東京**		■朝（06:30）、成田空港着。通関後、解散。

※日程表記載および写真掲載の野生動物は、ご覧いただけない場合もあることをお含みおき下さい。
※現地の道路事情（道幅の狭い山道などがある）により、移動の車は小型～中型車となります。また、アンティグア市内、フローレス島、パナマシティ旧市街へは大型バスが入れないため、小型車（分乗の場合もあり）の利用 となります。
※バードウォッチングやジャングル散策等は、悪天候により中止せざるを得ない場合もございます。
※地方都市では、いくつかのホテルに分泊となる場合もございます。予めお含みおきください。
※オプショナルツアーのブルーホール遊覧飛行は、分乗となります。また、当日の天候や気流などによっては実施できない場合もございます。また、近くを飛行できずブルーホールを遠くから見る場合や、ブルー・ホール自体をご覧いただけない場合もございます。
※ 60 歳未満の方で、過去１年以内に黄熱病流行国・地域への渡航歴がある場合、ニカラグア入国時に黄熱病予防接種証明書（イエローカード）の提示を求められる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

イヤホンガイド・サービスを使用します。

昼食時､夕食時にミネラルウォーター（飲用水）をサービスします。

より快適な、価値ある旅のご案内

●国内線の乗り継ぎについて

◇大阪、名古屋、福岡、札幌などからの国内線でご出発の場合、追加料金にて手配を承ります（一部コースを除く）。料金につきましてはお問い合わせ下さい。（別途、お席の確保が必要となります。）

◇国内線をご利用の場合、国内線の遅延や、乗り継ぎ不可能な時、座席を確保できない時、他の交通機関を利用した時、羽田経由の場合の成田空港までの交通費、宿泊が必要となった時の費用等、ご出発とご帰国時の国内における諸費用はお客様のご負担となります。

●航空機及び移動について

◇利用航空会社は、日本発着便を原則として表示しており、乗り継ぎを必要とする時の航空便や、旅行地で空路移動する場合の航空便は、他の航空会社となることもあります。

◇航空便の座席（隣合わせ、窓側、通路側等）については、ご希望に添えない場合もございます。又、座席の混み具合等によりご同伴の方でも隣り合わせのお席にならないこともございます。

◇僻地や列車等での移動でポーターがいない場所では、お客様にご協力いただきご自身のお荷物をお運びいただくこともございます。

●利用航空機について（日本発着便）

◇アエロメヒコ航空、エアカナダ、デルタ航空、アメリカン航空、ユナイテッド航空、エミレーツ航空、ターキッシュエアラインズ、カタール航空、エティハド航空、エチオピア航空、全日空、日本航空、シンガポール航空、フランス航空、KLM オランダ航空、ITA エアウェイズ、ルフトハンザ・ドイツ航空、スイス・インターナショナル・エアラインズ。

●日程中のマークの読み方

☕：朝食、🍴：昼食、🍽：夕食、✈：機内食、⊟：食事なし、◎：入場観光、○：下車観光、△：車窓観光

●時間帯のめやす

	04:00		06:00		08:00		12:00		13:00		17:00		19:00		23:00	
深夜		早朝		朝		午前		昼		午後		夕刻		夜		深夜

●ご宿泊について

◇お一人で参加され相部屋を希望し、お相手の方が見つからなかった場合は、一人部屋利用追加代金の半額にて、お一人部屋をご利用いただけます。但し、ご出発日の60日前までにお申込金のお手続きを完了されたお客様に限ります。尚、相部屋の方の、禁煙・喫煙、同年代などの希望には添えません。また、お申込後「相部屋 ⇒ 一人部屋」へ希望を変更することは原則不可となります。

●個人情報の取り扱いについて

◇弊社は旅行申込の際にご提出頂いたお申込書に記載された個人の情報に関しましては、お客様と弊社との連絡に利用させて頂く他、当該旅行の実施に関わる関係諸機関へ必要な範囲内で提供いたします。また、弊社の旅行商品の開発、ご案内などで利用させて頂く場合もございます。

●海外渡航関連情報について

◇訪問国によっては、外務省より「海外危険情報」など、渡航に関する情報が出されています。それら情報に関しては以下でご確認下さい。

■外務省海外安全ホームページ http://www.anzen.mofa.go.jp/
■厚生労働省海外衛生関連情報 http://www.forth.go.jp/

昼食時、夕食時にドリンクウォーター（飲用水）をサービス

場所によってはガス入りとなる場合もございます。

便利なイヤホン・ガイドサービスを使用

添乗員、ガイドから離れていても説明が聞けるイヤホン・サービスをご利用いただきます。カメラ・ビデオを撮影しながら自由に動けることで大変好評いただいております。

◇フライトの遅延・欠航など当社の関知しない事由により旅程を変更せざるを得ない場合や帰国が遅れた場合など、追加で必要となる費用は、旅行業約款に基づき、ご参加者の皆様にご負担いただくことになります。予めご了承の上、お申込み下さいますよう、お願いいたします。

◇旅行事故緊急費用や偶然事故対応費用を含む海外旅行保険にご加入いただくことをお勧めいたします。

◇ご協力とお願い◇

団体旅行は、楽しい旅をしていただくためにお客様同士の心配りが大切です。バス移動の際の前方座席の連日の独占は避け、カメラ・ビデオの撮影マナー、喫煙マナー、食事マナーなどに気を配り、お互いに譲り合い、公序良俗を守り、気持ちよく旅ができるよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。

ご旅行条件（要旨）　ご旅行代金の内訳、お取消料などについて、旅行条件を十分にお読み下さい。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

この旅行は株式会社旅のデザインルーム（以下当社）が企画・募集し実施する企画旅行であり、参加されるお客様は当社と企画旅行契約を締結することになります。当社は旅行日程に従ってお客様が運送・宿泊機関等の旅行に関するサービス（以下旅行サービス）の提供を受けることができるように、手配することを引き受けます。この書面は、旅行業法第 12 条の 4 に定める取引条件説明書面及び同法 12 条の 5 に定める契約書面の一部になります。旅行契約の内容・条件は別途お渡しする旅行条件書（全文）、ご出発前にお渡しする最終日程表（確定書面）によります。お申込の際は、旅行条件書（全文）をお受け取りの上、必ずご確認下さいますようお願い申し上げます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

●旅行代金に含まれるもの

◇旅行日程に明示した運輸機関の運賃、食事料金、観光料金（バス料金・ガイド料金・入場料）、宿泊料金二名一室を基準）及び税・サービス料、海外空港諸税、スーツケース一個の運搬料金、団体行動中のチップ、添乗員付コースはその同行諸費用。以上の費用は、お客様の都合により、一部利用されなくても原則として払い戻しはいたしません。

●旅行代金に含まれない物

◇上記の他は旅行代金に含まれません。その一部を例示いたします。超過手荷物料金、お一人部屋を利用される場合の追加料金、希望者のみ参加されるオプショナル・ツアーの料金、渡航手続関係諸費用（旅券印紙代、手続代行料金など）、日本国内の空港施設使用料・保安サービス料、国際観光旅客税、燃油サーチャージ、国内におけるご自宅からツアー集合及び解散空港間の交通費・宿泊費、クリーニング代・電報電話料金・ホテルのボーイやメイドへのチップ、日程明示外及び別途追加の飲食費、他一切の個人的性質の諸費用。

●お申し込みに際して

◇旅行中に特別な手配を必要とする方は、お申込みの時にその旨お申し出下さい。旅行の内容によっては、お伺い書や健康診断書等をご提出いただく場合がございます。又コースによっては、ご参加いただけないこともございます。

◇他のお客様に迷惑を及ぼすおそれがあると当社が判断する方のお申込みはお断りすることもございます。

●旅行代金のお支払い

◇旅行代金は、出発日の 21 日前までにお支払い頂きます。

●取消料

旅行解除期日	旅行代金	取消料（お一人）
ピーク時の旅行（41 日前までは不要） ● 40 日前から 31 日前までの取消し		旅行代金の 10% （限度額 5 万円）
その他の期間の旅行（31 日前迄不要） ● 30 日前から 21 日前迄の取消し	30 万円以上	５０，０００円
	15 万円以上 30 万円未満	３０，０００円
	15 万円未満	２０，０００円
以下は全ての旅行に適用 ● 20 日前から 3 日前までの取消し		旅行代金の 20%
●前々日から当日		旅行代金の 50%
●無連絡不参加及び旅行開始後		旅行代金の 100%

●「ピーク時」とは 12/20 ～ 1/7、4/27 ～ 5/6 及び 7/20 ～ 8/31 をいいます。

●取消料の対象なるお支払い対象旅行代金とは、旅行代金と追加代金（一人部屋利用追加代金・航空機の等級変更による差額など）の合計額です。

●相部屋の方のお取り消しに伴う一人部屋追加代金について

◇相部屋のお相手の方（配偶者・友人も含む）がお取消しされた場合、結果的にお一人でお部屋を利用することになる方は、**一人部屋利用追加代金のお支払いが必要となります**。尚、その後相部屋希望者の参加があった場合は必要ありません。

●旅行条件・旅行代金の基準

◇この旅行条件は 2026 年 6 月 11 日を基準としております。また旅行代金は 2026 年 6 月 11 日現在有効な航空運賃・適用規則に基づいて算出しています。尚、旅行代金の変更について定めた当社約款第１３条第 1 項から第 4 項の適用に関し、幅運賃制である IIT 運賃（個人包括旅行運賃）を適用した旅行は、幅の範囲内での航空運賃の増額又は減額があっても当該旅行の代金の変更は致しません。詳細については、当社の旅行業約款をご覧下さい。又、当社はいかなる場合でも旅行の再実施は致しません。

●旅程保証

◇旅行日程に重要な変更が行われた場合は、旅行業約款の規定により、その変更の内容により変更補償金をお支払い致します。

●旅行業務取扱管理者とは、お客様の旅行を取り扱う営業所での取引の責任者です。担当者からの説明にご不　明な点がございましたらご遠慮なく、下記旅行業務取　扱管理者にご質問下さい。

マラリアについて **※中南米は、マラリアの発生地域と云われております。黄熱病と異なり出入国の条件にはなっていませんが、旅行中は予防に努めましょう。**

【マラリアとは】

ハマダラ蚊による吸血により人に感染する感染症です。ハマダラ蚊は、夕方から夜にかけて飛び始めます。マラリア危険地域では夕方以降の外出はなるべく避けましょう。

【マラリアの症状】

高熱、震え、咳、下痢、関節痛、頭痛、吐き気、全身の痙攣、昏睡など。放置すると死に至る可能性もあります。

【マラリアの潜伏期間】

マラリアは感染してから 1 週間から 4 週間で発病することが多いといわれています。

【マラリアの治療】

マラリアの治療で最も大切なのは早期発見、早期治療です。早期にきちんと治療すれば大抵のマラリアは数日のうちに回復します。熱帯や亜熱帯への旅行後や旅行中に高熱がでたら直ぐにに医療機関を受診することが大切です。

【マラリアの予防法】

マラリアに対していまだ有効な予防接種がありません。一方、抗マラリア薬を服用することで予防可能ですが、抗マラリア薬の効かない耐性マラリアや副作用の問題があります。厚労省は予防的服用をはっきりと推奨しておらず、個人的な意思に任せるとしております。最も効果的な予防法は蚊に刺されないことです。夕方以降に外出する場合は、長袖長ズボン、虫除けスプレ ーを塗布しましょう。また、就寝時には蚊取線香やベープを炊くとよいでしょう。

【最新情報】

厚生労働省海外衛生関連情報 http://www.forth.go.jp/

★高山病について、必ずお読み下さい／ペルー、ボリビアの高地を訪れるツアー★

★高山病とは、低酸素状態に置かれたときに発生する症候群のことです。高山では空気が地上と比べて薄いため、概ね 2,500m 以上の高所において酸欠状態に陥った場合に、さまざまな症状が現れます。 主な症状は、頭痛、吐気、めまい。こうした低酸素状態に対応しようとする体の変化は、誰にでも起こるものです。高山病の発症の具合は人それぞれで、年齢、高所の経験などに関係なく発症します。ですからどのぐらいの高さで起こるのか、どのぐらいの体力があればかかりにくいかなどはいえません。しかし突然発病して倒れるといった病気ではなく、必ずその前に兆候が現れます。その兆候を警告として捉えることができるかどうかが重要です。また、**一般的に高血圧、心臓病の方は高山病になり易いと言われており、既往症のある方、少しでもご心配な方は、当日程表を医師にお見せいただき、ご相談の上、ご判断下さいますようお願い申し上げます。※高地へのご旅行にご参加の方は必ず、疾病死亡・治療、救援者費用を含む海外旅行保険へのご加入をお願いしております。**

★高山病対策として

1）体を高所に慣らすことが必要です。これを高所順応といいます。これを無視して高度を上げると症状が悪化する場合があります。**旅のデザインルームの各コースでは、お客様に無理なく高所順応していただけるよう工夫して日程を組んでいます。**
2）**添乗員がパルスオキシメーター（血中酸素飽和度測定装置）を持参し、必要に応じて客観的にお客様の高度順応状態を把握します。**
3）毎日水分はたくさん摂りましょう。高所では脱水が起こりやすく、渇きの感覚も鈍化します。平地では、普通の人は毎日約 2 リットルの水分を必要とします。高所では 1 日の水分必要量は 4 リットルを超えるといわれています。
4）暖かくして快適な睡眠をとりましょう。激しい運動や過度な飲酒・喫煙は控えた方が良いでしょう。
5）予防薬:「ダイアモックス」は有効であるという日本旅行医学会の報告があります。但し「ダイアモックス」には副作用として口唇、手足のしびれが出ることがあり、医師の処方が必要です。

株式会社 旅のデザインルーム
JATA正会員・ 観光庁長官 登録旅行業第288号
ホームページ http://www.tabideza.co.jp
☎東京（03）3567－9191　☎大阪（06）6201－0831
〒104-0061 東京都中央区銀座 2-6-8 日本生命銀座ビル 7 階 総合旅行業務取扱管理者 中川 泰三
〒530-0005 大阪市北区中之島 2-3-18 中之島フェスティバルタワー 17 階 総合旅行業務取扱管理者 木下 正人
営業時間：月曜日～金曜日／09：30～18：00、土曜日／10：00～15：30（日曜日・祝日は休業日）