

健康管理

Q	足の肉刺対策はどうすればよいですか
A	<p>【予防方法】 靴は事前に十分履き慣らしましょう。靴下も自分に合う組み合わせを見出しましょう。また、歩いている時は足が蒸れない様に頻繁に靴を脱ぐ等で足を乾かす様にしましょう。予防用にクリーム等を塗っておくのも一つの方法です。</p> <p>【出来た場合】 アルベルゲのオスピタレロ又は薬局に相談しましょう。</p>
Q	巡礼路で怪我をしたらどうすればよいですか
A	<p>【自力で歩ける場合】 最寄のバル、アルベルゲに行きバルの人またはオスピタレロに相談しその指示に従いましょう。</p> <p>【自力で歩けない場合】 近くの人（巡礼者を含む）に状況などを説明し、最寄の村のバル、アルベルゲ、警察に通報して貰い救助を依頼します。保険に入っている場合は保険会社にも連絡しましょう。</p>
Q	病院・薬局は何処にありますか
A	一般に大きな町でないと医療機関や薬局はありません。週に何回か巡回する、ある時間帯のみ開いて居る、といった所もあります。ガイドブックの町情報に医療機関・薬局の有無が載せてあります。詳しくはアルベルゲのオスピタレロにご相談ください。
Q	巡礼中の水の補給はどうしますか
A	ペットボトル入りの水を飲むことをお勧めします。スーパー等で安価に購入できます。“Agua Potable”と記載がある場合は基本的には飲めますがご自身で判断ください。
Q	スペインへの巡礼に予防接種が必要ですか
A	スペイン政府観光局によると、スペインには予防接種の対象疾患はありません。もし心配であれば、世界中のどこへ旅するときにも薦められるように、破傷風ワクチンを接種する事が怪我の場合に有効です。
Q	医療費の支払はどの様になるでしょうか
A	<p>まず、巡礼者であることを説明しましょう。巡礼者の保護のため医療費を免除してくれる例もあります。但し、治療費・薬代は実費払いとなります。</p> <p>また、以前は巡礼者であることで免除されることもありましたが、現在は診察当日に支払請求を受けなくても、後日、日本に請求書が送られてくることがあります。必ず診察を受ける際には海外旅行保険の証書を持参して受付に提示して下さい。</p> <p>そして、領収証を必ず貰い、帰国後にご自身が契約している保険会社に給付手続をして下さい。</p>
Q	海外旅行保険は必要ですか
A	不測の事態もあり保険の付保をお勧めします。お持ちのクレジットカードの付帯保険については制約事項を事前にご確認ください。