

トルコ植毛のしおり



4泊5日のトルコ植毛の旅



スケジュール

海外植毛に行く時には下記の3パターンから選びます。

① 僕(YJ)と一緒に
みんなで行く

② 僕(YJ)なしで
みんなで行く

③ 僕(YJ)なしで
1人で行く



1年間に数人がこちらの
プランを選ぶ

1年間に100人以上が
こちらのプランを選ぶ

①は**有名人**や**YouTube顔出しOKの人**を優先してメンバーにしています。僕(YJ)は2~3ヶ月に1回の頻度で渡航しています。

②③のような僕なしで渡航する人が圧倒的に多く、誰かしら毎週のように渡航しています。

1人で行くのが不安な人は「誰かが渡航するタイミング」をいくつかご紹介致しますので、自分の行きたい時期を教えてください。

海外に行ったことがない人、海外初心者でも現地の通訳士や運転手がバッチリサポートするので言葉や移動面についても安心です。

60才や65才でスマホが不慣れ、初海外かつ1人で海外植毛に行くという方々も今まで何十人もいらっしゃいましたが安全に旅できました。

スケジュール

一般的な5日間のトルコ植毛のスケジュールです。

day 1	19時	羽田空港第3ターミナルに余裕を持って到着
	22時	 羽田空港 出発 →トルコへGO!!
day 2	6時	 トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	 イスタンブール空港の8番出口 →  クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩
day 3	終日	定着率を高めるためにこの日はホテルで安静に過ごす
day 4	10時くらい	 ホテルからクリニックに移動
	10時～12時	クリニックでシャンプーや術後チェック
	昼～夕方	通訳士&運転手とイスタンブール観光(世界遺産巡り)
	夕方	 観光地からホテルに移動、ホテルで休憩
	21時	ホテルチェックアウト →  空港に移動開始
day 5	2時	 イスタンブール空港 出発 →日本へGO!!
	19時～20時	 羽田空港到着、解散

持ち物

- パスポート
- スマホ
- 財布,クレジットカード(VISA,マスター)
- スーツケース
- リュックや小さいカバン
- Cタイプコンセントプラグ
- ネックピロー(飛行機用の枕)
- 耳栓、目隠し(飛行機で寝る時)
- 前開きのシャツや服 3~4着(植毛後に着用)
- 着替え、下着類、パジャマ
- 全身ボディシート
- 園芸用の霧吹きボトル(植毛部を洗う為)
- 泡立てネット(植毛部を洗う為)
- 折り畳み傘
- 歯ブラシセット
- 300ドル(イスタンブールのホテル&送迎代)
- モバイルWi-Fiルーター
- カップ麺、味噌汁など日本食
- 酔い止め、常備薬



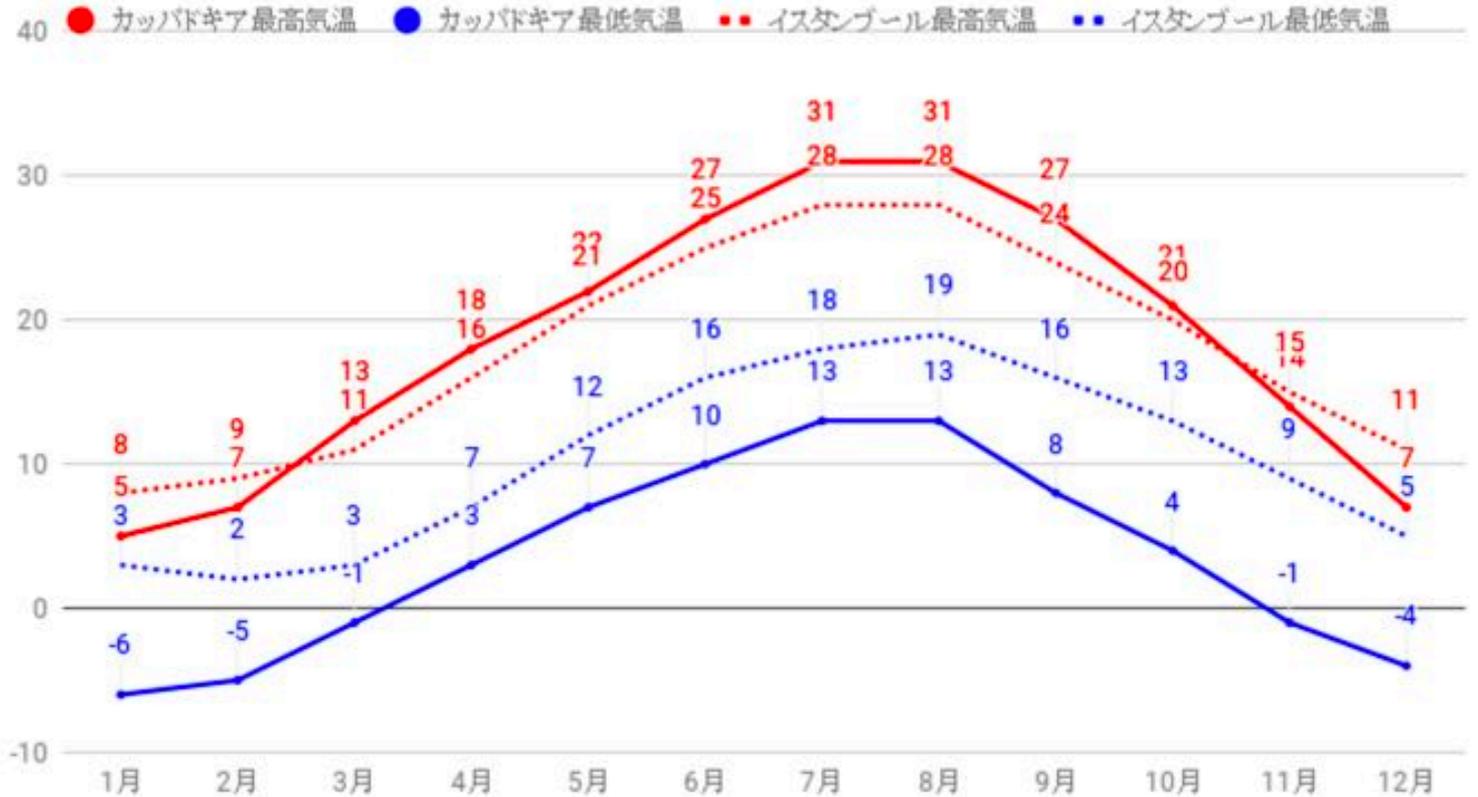
黒文字 必須で持ってきてください。

青文字 必要があればどうぞ!!

トルコの気候

トルコは日本と同じように四季があり、冬になると雪も降ります。夏場はカラッと涼しく蒸し暑さがありません。東京よりも少し気温が低いので、冬場はコートが必要です。

カッパドキア平均気温とイスタンブールとの比較



東京の月別気温 www.world-season.com



航空チケット

5日間の旅 往復の航空券の日時便名はあらかじめこちらで指定したものをご購入お願い致します。また、長旅となりますので飛行機の中ではなるべく睡眠時間を確保しましょう。

日本(羽田空港) ⇄ トルコ(イスタンブール空港)

The screenshot displays a flight booking interface for a round-trip ticket. The outbound leg is on January 4th (Wednesday) from HND (Tokyo Haneda Airport) to IST (Istanbul Airport) at 22:50, with a 13-hour 35-minute flight on Turkish Airlines TK199. The return leg is on January 8th (Sunday) from IST to HND at 02:50, with a 10-hour 55-minute flight on Turkish Airlines TK198. Both flights are operated by Boeing 777-300ER aircraft. The interface includes buttons for 'Price Freeze' and 'Price Alert', and a section for travel restrictions with a link to 'View Details'.

往路 1月4日(水) | 13時間35分

22:50 HND 東京(羽田空港) T3

13時間35分

ターキッシュ・エアラインズ TK199

ボーイング 777-300ER | 定時

1月5日

06:25 IST イスタンブール空港

復路 1月8日(日) | 10時間55分

02:50 IST イスタンブール空港

10時間55分

ターキッシュ・エアラインズ TK198

ボーイング 777-300ER | 定時

19:45 HND 東京(羽田空港) T3

🔒 プライス・フリーズ

🔔 価格アラート

① 旅行前に必ずお読みください

既定回数接種済みの渡航者の場合、イスタンブール：制限レベル：低。東京：制限レベル：低。 [詳細を表示](#)

Day 1

day 1	19時	羽田空港第3ターミナルに余裕を持って到着
	22時	✈️ 羽田空港 出発 →トルコへGO!!

出発日前にwhatsappというチャットアプリで現地の通訳士、一緒に渡航する方々とトークルームを作ります。空港2Fのタリーズ周辺が合流スポットとして分かりやすいです。



合流しましたら空港3Fに上がり、電光掲示板を見て自分の乗る飛行機の便名(TK0199便等)を確認し、チェックインカウンターに向かしましょう。CAさんにパスポートを見せたら搭乗券をくれます。スーツケースを忘れずに預け、リュックや小さいカバンのみ手荷物として機内に持ち込みます。



預け荷物



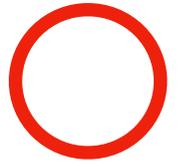
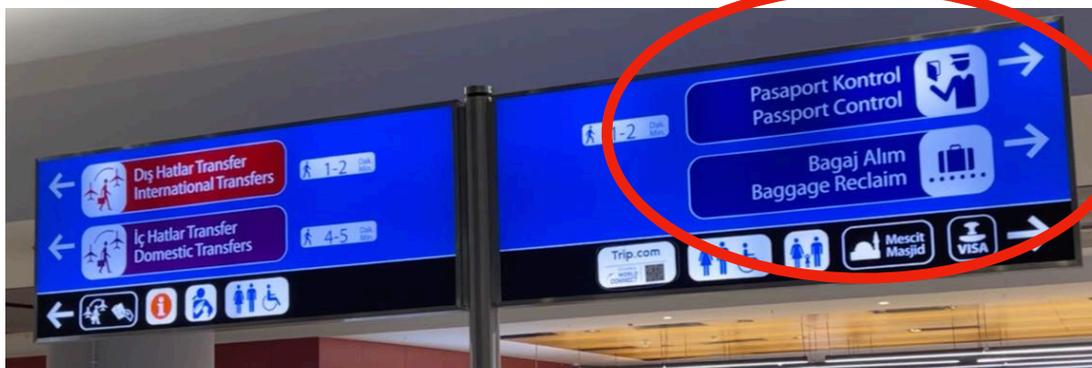
Day 2

day 2	6時	✈️ トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️ イスタンブール空港の8番出口 → 🚗 クリニックに移動
	8時~17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時~	🚗 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

イスタンブール空港に到着したら、まずは入国管理局(パスポートコントロール)を目指します。



こっちは行かない



こっちに進む

地球儀マークのついでる入国管理局の列に並びます。



トルコ人専用入国管理局



外国人専用入国管理局



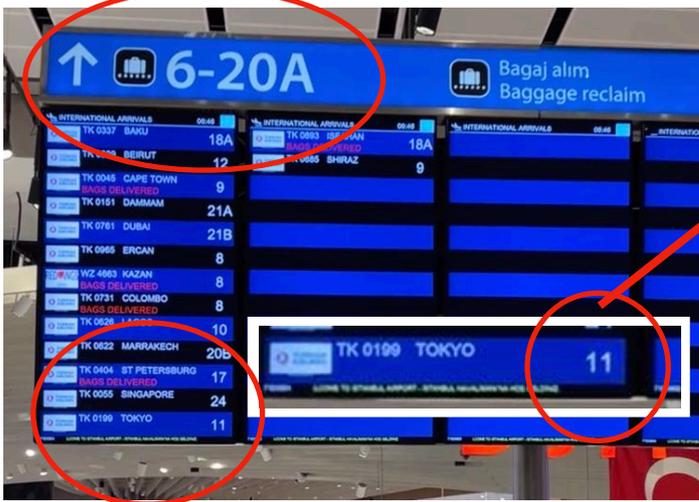
- ・無愛想な職員にパスポートを渡す
 - ・カメラに顔を向けて写真撮ってもらう
 - ・指紋登録する台座の上に指を乗せて登録
- 上記3つをすると通過できます。



Day 2

day 2	6時	✈️ トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️ イスタンブール空港の8番出口 → 🚗 クリニックに移動
	8時~17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時~	🚗 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

入国管理局を通過したら
スーツケースを回収しに行きます。
電光掲示板を確認すると便名(TK0199)
は11番で受け取れるので、11番に向かい、スーツケースを回収。



メンバー全員がスーツケースを受け取ったら、出口(EXIT)の看板の方に歩いていきます。8番出口を目指しましょう。



Day 2

day 2	6時	✈️ トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️ イスタンブール空港の8番出口 → 🚗 クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	🚗 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩



クリニック専属の運転手がイスタンブール空港の8番出口を通過した所で皆様をお出迎えしてくれます。運転手の車に乗り込みクリニックに移動します。



Day 2

day 2	6時	✈️トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️イスタンブール空港の8番出口 → 🚗クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	🚗クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

YouTubeの下記動画でイスタンブール空港に到着してから8番出口に行くまでの道順を解説しています。

イスタンブール空港はとても広いので空港で迷子にならないためにも是非ご視聴ください。

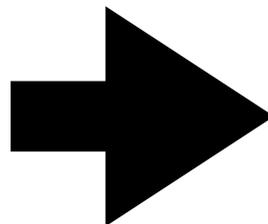
2023年5月8日以前は9番出口集合でしたが、それ以降は8番出口集合となりました



【海外初心者】トルコ植毛に行く前に必ず見て!! イスタンブール空港で迷子にならない為に【自毛植毛】



右記QRコードを読み込むと
YouTubeが見れます



Day 2

day 2	6時	 トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	 イスタンブール空港の8番出口 →  クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

【渡航前に使用を控えるもの・注意事項】

麻酔ドクターからより安全に植毛手術するために、手術前に控えて欲しいと言われていることを共有します。

◆10日前～前日

飲酒、抗凝血剤(アスピリンなど)、麻薬の服用を控えて下さい

◆7日前～前日

喫煙、ミノキシジル服用を控えて下さい

◆前日～当日

- ・機内食は2回とも食べてOKです。
- ・前日から卵料理を食べないようにしてください(機内食の卵料理も注意)
- ・手術はオペ当日のAM8:30頃から始まります。
- ・水&食べ物をオペ当日のAM3:00までなら食べてOKですが、それ以降は禁止です。
- ・どうしても喉が渇く場合はひとくち以下のごく少量の水ならAM6:30までならOK。

◆当日～次の日

コーヒーや紅茶などカフェインの飲み物はなるべく控えてほしいです。

Day 2

day 2	6時	✈️ トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️ イスタンブール空港の8番出口 → 🚗 クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	🚗 クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

午前中から夕方にかけて植毛手術を行います。

【流れ】

- ① クリニック到着
- ② 合意書サイン
- ③ 血液検査
- ④ 問診/カウンセリング
- ⑤ ヘアデザインのディスカッション



Day 2

day 2	6時	✈️トルコ イスタンブール空港 到着
	7時くらい	✈️イスタンブール空港の8番出口 → 🚗クリニックに移動
	8時～17時	クリニックに到着後、カウンセリングし植毛開始
	17時～	🚗クリニックからホテルに移動、ホテルで休憩

午前中から夕方にかけて植毛手術を行います。

【流れ】

- ⑥ 丸刈り (※ 丸刈り超推奨ですが、必須ではありません)
- ⑦ 腕から静脈沈静麻酔、頭に部分麻酔を投与
- ⑧ 後頭部からドナー採取
- ⑨ ランチ休憩
- ⑩ 植毛したい箇所に穴あけ
- ⑪ 田植えのようにドナーを植え込む
- ⑫ 完了!! →ホテルに車で送迎、ゆっくり休みましょう。



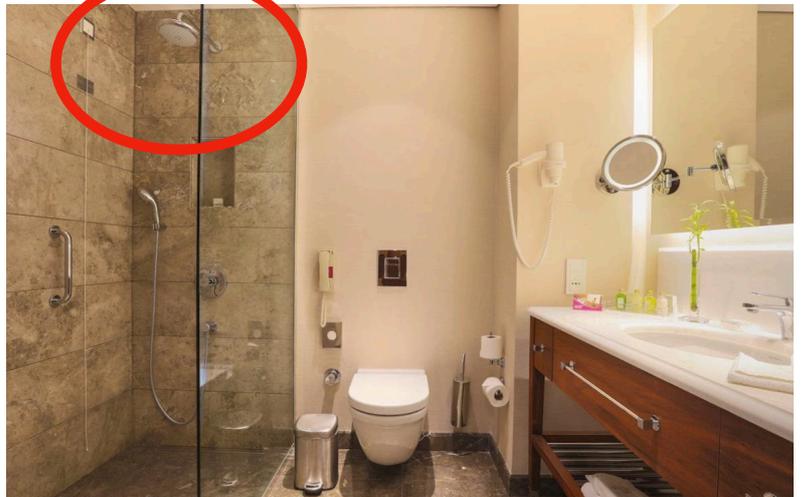
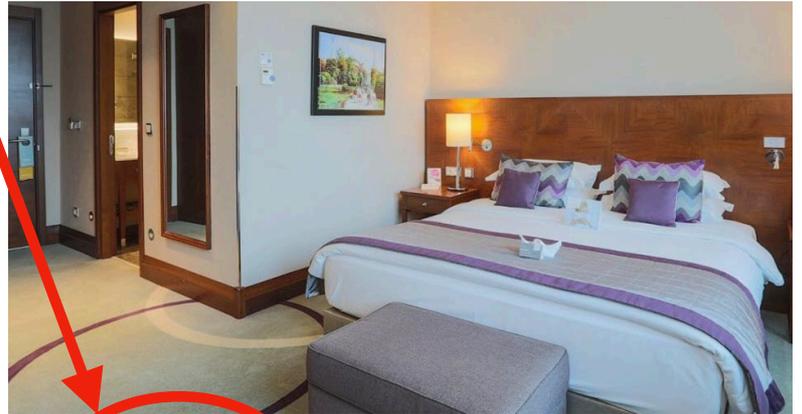
Day 3

day 3 終日

定着率を高めるためにこの日はホテルで安静に過ごす

植毛後は5つ星のクラウンプラザオーヤパークホテルにて休みましょう。植毛後はなるべく安静に過ごして頂きたいので、超元気だとしてもなるべくホテル内で安静にお過ごし下さい。

- ・ 朝食は無料です。朝食は6時半～10時までにレストラン階にてどうぞ
- ・ 昼も夜もレストラン(有料)で食事をよろしくお願い致します。卓上のQRコードをスマホで読み取るとメニューを閲覧できます。
- ・ シャワーヘッドが**天井にも着いています**ので、シャワー時はご注意ください!!



Day 3

day 3 終日

定着率を高めるためにこの日はホテルで安静に過ごす

植毛後のダウンタイムの腫れを早く引かせるため、体調を万全にするためにも、植毛直後～14日後くらいまでは毎日お水を2～3リットルほど飲んで欲しいです。

無料

- ・部屋にある2本500mlの水は無料です。毎日2本ずつ部屋までスタッフが補充しに来ます。
- ・朝食タイミングにレストランのスタッフに「Please give me bottled water.」と言うとペットボトルの水を2～3本無料でもらえます。

有料

ホテルで無料で配られる水だけだと少ないので、ホテルorホテル周辺のお店で水を買きましょう。

- ・ペットボトルの水を買いたい
- ・部屋に持ち帰りたい
- ・VISAカード使いたい

この3つの内容をホテルスタッフに伝えれば、理解してくれる。

The screenshot shows a Google Translate interface. At the top, the Google logo is visible. Below it, a search bar contains the text "翻訳 トルコ語" (Translate Turkish). Underneath the search bar, there are tabs for "すべて" (All), "地図" (Maps), "画像" (Images), "動画" (Videos), "ニュース" (News), and "ショッピング" (Shopping). Below these tabs, there are language selection options: "日本語" (Japanese) and "トルコ語" (Turkish). The main content area displays a Japanese text box with the text: "大きなペットボトルの水を2本買って部屋に持ち帰りたいです VISAカードで支払いたいです。" (I want to buy two large plastic bottles of water and take them back to my room. I want to pay with a VISA card.) Below this is the Turkish translation: "Ökına pettobotoru no mizu o 2-pon katte heya ni mochikaeritaidesu biza kâdo de shiharaitaidesu." At the bottom of the screenshot, there is a navigation bar with a back arrow, a forward arrow, a plus sign, a page number "47", and a three-dot menu icon.

Day 4

	10時くらい	🚗 ホテルからクリニックに移動
	10時～12時	クリニックでシャンプーや術後チェック
day 4	昼～夕方	通訳士&運転手とイスタンブール観光(世界遺産巡り)
	夕方	🚗 観光地からホテルに移動、ホテルで休憩
	21時	ホテルチェックアウト → 🚗 空港に移動開始

パスポートや貴重品を小さなカバンに入れて身軽な状態でホテルロビーに集合して下さい。午前中にホテルからクリニックに移動して、術後チェックやシャンプーをします。洗い方の説明動画をまた後日共有するので、日本に帰ってからも丁寧に洗って下さい。

シャンプー



術後チェックが終わったら通訳士と運転手と一緒にイスタンブール観光に出かけます。

Day 4

	10時くらい	🚗 ホテルからクリニックに移動
	10時～12時	クリニックでシャンプーや術後チェック
day 4	昼～夕方	通訳士&運転手とイスタンブール観光(世界遺産巡り)
	夕方	🚗 観光地からホテルに移動、ホテルで休憩
	21時	ホテルチェックアウト → 🚗 空港に移動開始

観光



観光が終わったらホテルに戻って、小休憩や荷物の整理をして21時半くらいにホテルをチェックアウトしてイスタンブール空港に車で移動します。

Day 5

day 5	2時	✈️イスタンブール空港 出発 →日本へGO!!
	19時～20時	✈️羽田空港到着、解散

イスタンブール空港はお土産屋も免税店も24時間営業なので、飛行機に乗る前の暇つぶし時間を使ってお土産など買いましょう。観光地に売ってるものは大抵空港のお土産売り場で調達できるので、観光中にお土産を買わなくても大丈夫です。

【任意手続】

イスタンブール空港で、Visit Japan Web(以下VJW)にてアカウント登録と必要情報の回答をしていると羽田空港帰国時の検疫所での手続きが時短できます。

◆ VJW設定の流れ (税関申告の電子登録)◆

① VJWアカウント登録をする

② ①で作成した予定を登録

③ ②で作成した予定をクリック

④ 税関申告の準備欄の「携帯品・別送品申告」をクリック

⑤ 怪しいものが無ければ全て「いいえ」と回答

⑥ 回答し終わるとQRコードが生成されます。QRコードを表示するをクリック

⑦ QRコードをスクショして画像保存し、日本に帰国したらスクショ画像を検疫所の職員に見せて手続き終了!!

※令和5年4月29日以降に帰国・入国される方については、有効なワクチン接種証明書または出国前検査証明書の提示が不要となりました。つまり、コロナワクチンもPCR検査も一切必要なく渡航できる世の中に戻りましたのでコロナに関する特殊な手続きは一切ありません



Day 5

day 5	2時	✈️イスタンブール空港 出発 →日本へGO!!
	19時～20時	✈️羽田空港到着、解散

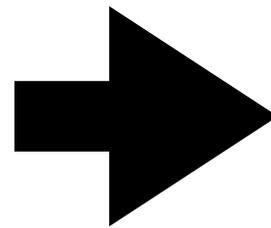
Visit Japan Webの手続きは任意で、手続きしなくても日本に帰国できますが、せっかくなので下記動画を見ながらチャレンジしてみてください。

めんどくさいな～という方は何もせずOKです。

2023年1月14日以降の情報



【日本入国】 Visit Japan Web ファストトラックの設定方法を徹底解説
【2022年11月～】

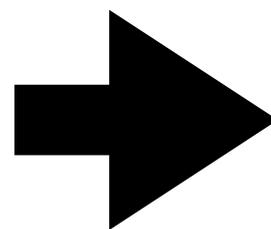


QRコードを読み込むとYouTubeが見れます

2023年5月8日以降の情報



【最新】 コロナ第5類移行で海外旅行に新型コロナワクチン不要・PCR検査
不要になります【厚労省発表】



QRコードを読み込むとYouTubeが見れます

素敵な旅になる事を祈っております

