

# 「心臓病」をお持ちの方の旅行

## 🔍 心臓病を抱える方の不安…

たとえ心臓に疾患を抱えていたとしても、しっかりと対応さえすれば旅行へ行くことができます。主治医さんとの相談も行って楽しい旅行への第一歩を踏み出してみませんか？



旅先で呼吸困難  
や息切れしたら  
どうしよう？

80代 女性



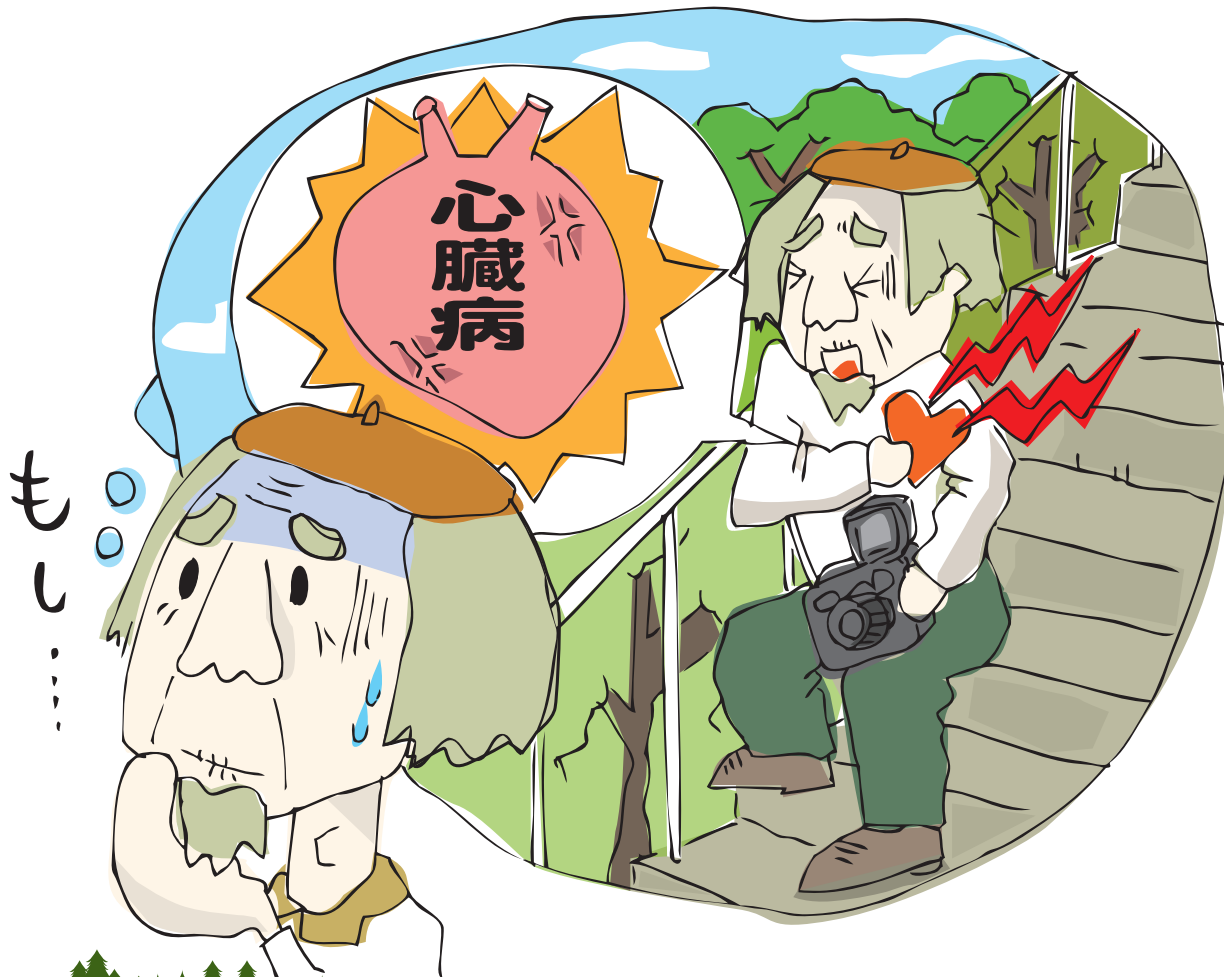
トイレによく行  
くが、間に合う  
だろうか…

70代 男性



動悸やめまいが  
したら怖い…

70代 女性



## ！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
移動	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ハードなスケジュールは体力を消耗します。</li> <li>● 夏も冬も室内外の温度差が体に負担をかけます。</li> </ul>	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！</li> <li>● 着脱のしやすい服装で体温調節をやすくしましょう。</li> </ul>
お風呂・トイレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。</li> <li>● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。</li> <li>● 起立性低血圧による転倒に注意！</li> <li>● トイレでの「いきみ」は血圧上昇の危険！</li> </ul>	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。</li> <li>● 入浴後のコップ1杯の水分補給</li> <li>● 寝起きや食事の直後、お酒を飲んだ後の入浴は避けましょう。</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>● エネルギーの取りすぎは中性脂肪やコレステロールの上昇につながります。</li> <li>● 食事内容によっては血圧へ影響がでます。</li> </ul>	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お酒は心臓に負担がかかるので控えましょう。</li> <li>● 塩分、水分を取り過ぎない。塩分、水分の過剰摂取は心臓に負担をかけます。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 慣れない環境で、睡眠不足にならないよう注意！</li> <li>● 環境の変化からストレスが溜まると血圧が上昇するので注意！</li> </ul>	➔	<ul style="list-style-type: none"> <li>● なるべく普段の生活で使い慣れたものを持って行きましょう。</li> <li>● タバコは控えましょう。動脈硬化を誘発したり、血圧を上げる原因になります。</li> </ul>

## その他のポイント

- ① 旅行前に病状が安定している(悪化傾向にない)ことを主治医に確認することも大事です。
- ② 携帯型の血圧計で旅行中一日2回程度測定し、血圧や脈拍に著大な変化がないのを確認しておくことで安心です。変動がある場合は、行動を控えて休憩を取るなどしてください。
- ③ 心筋梗塞は3時間以内に専門病院で治療が開始できれば助かります。状態が悪化(胸の絞扼感や冷や汗)した場合は、すぐに現地の総合病院や心臓病センターを受診してください。
- ④ ペースメーカー装着の人は、渡航前の機器点検、ペースメーカー手帳の持参が大事です。
- ⑤ 内服薬は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。

