

「脳卒中」の予防策（旅行中）

🔍 脳卒中の不安を抱える方は…

「旅先で突然倒れたらどうしよう…」突然やってくる脳卒中に不安を感じる方は多くいらっしゃいます。しっかりと予防と対策をして安心の旅行を楽しみましょう！



80代 男性

旅先で気分が悪くならないだろうか…



70代 女性

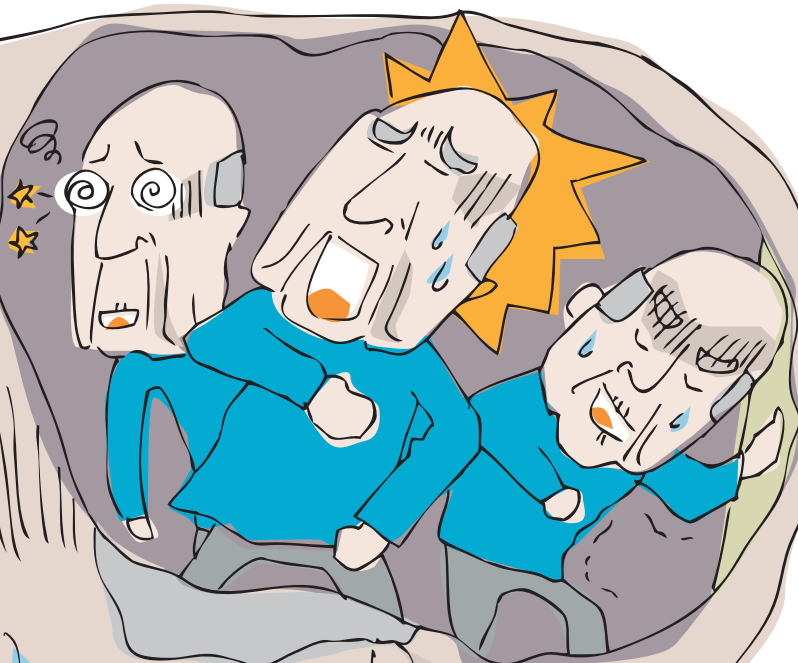
めまいや意識障害が出たらどうしよう…



70代 男性

お風呂は一人で入れるだろうか

脳卒中になったら…



！ 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">● ハードなスケジュールは体力を消耗します。● 気温差に注意してください。急激な温度変化は血圧に影響します。 | ➡ | <ul style="list-style-type: none">● 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！● 室内と室外を出たり入ったりする場合は、着脱しやすい衣服を着る事がポイント。 |
| お風呂とトイレ | <ul style="list-style-type: none">● 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。● 気温差に注意。温度変化は血圧に影響。● トイレでの「いきみ」は血圧上昇の危険！ | ➡ | <ul style="list-style-type: none">● 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。● 入浴後のコップ1杯の水分補給。● 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。 |
| 食事 | <ul style="list-style-type: none">● 旅先の解放感から、体に負担のかかる暴飲暴食などでの体調不良の危険。 | ➡ | <ul style="list-style-type: none">● お酒は心臓に負担がかかるので控えましょう。● 塩分の取りすぎに注意しましょう。 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none">● 慣れない環境で、睡眠不足にならないよう注意！● 脱水状態に注意！乾燥した気候、高い気温、飛行機内、温泉に入浴中、旅行中に多い下痢症、などにも要注意。十分な水分補給が肝要です！ | ➡ | <ul style="list-style-type: none">● タバコは控えましょう。動脈硬化の誘発や血圧を上げる原因になります。● ホテルで乾燥する場合などは、加湿器の貸し出しをしている場合もあります。浴槽にお湯を貯めて湿度の調整が可能です。 |

その他のポイント

① 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。

② 万一、脳卒中が疑われる(片側のマヒ、吐き気を伴う急激な頭痛、ろれつが回らない)場合、心臓と同じで一刻を争います。迷わず、救急車を呼ぶことが大事です！外国の場合、日本語対応が可能な病院を選ぶのではなく、救急病院を選びましょう。

③ **危険因子は高血圧、糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒、肥満、脱水、便秘です。**薬や血圧の管理はしっかり行いましょう！

④ 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。

