

体にマヒが残っても大丈夫

片マヒで不自由な体のリハビリはもちろん、旅行によって普段とは違う行動は心のリハビリにもなります。室内に閉じこもらずに、積極的に外出しましょう。脳卒中後遺症で体の不自由な患者さんこそ、外出、ひいては旅行が大事です。

！ 旅先での危険とその対応

起こりうる危険

対応策

お風呂とトイレ

- 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。



- 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注意しましょう。
- 入浴後のコップ1杯の水分補給。

食事

- 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、旅行中に多い下痢症などは要注意。十分な水分補給が肝要です！



- ホテルの部屋が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 万一、脳卒中の再発が疑われる場合、心臓と同じで一刻を争います。迷わず、救急車を呼びましょう！外国の場合、日本語対応が可能な病院ではなく、救急病院を選ぶことが大事です！
- ② 前もって準備し、ゆったりした日程を組めば、杖、車イスでも旅行は十分に可能です。
- 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 入浴時には、片マヒの程度により、ヘルパーなどの手配をしておくとう安心です。
- 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。
- ⑥ 携帯型の血圧計で旅行中一日2回程度測定し、血圧や脈拍に著しい変化がないのを確認しておくとう安心です。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。

