











透析、腎障害の方の旅行

！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
 透析の手配	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液透析患者さんは、旅行先の透析病院の手配依頼が前もって必要です。海外での透析は、手配等に時間がかかりますので、数ヶ月の余裕をもって予約が必要な場合があります。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 現在の主治医による詳細な診断書および最新のデータが必要になります。海外の場合は、英語で書いてもらう必要があります。
 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"> ● 高血圧の人は、食事には特に気を付けましょう。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 水分の取り過ぎ（体重増加）に注意！心不全、肺水腫など。 ● カリウム、塩分の取り過ぎにも注意！ ● 旅館の食事や機内食に関しては、前もっての予約が必要です。

✎ その他のポイント

- 
 ① 腹膜透析 (CAPD) の患者さんは、前もって業者に手配しておく必要があります。血液透析の患者さんに比べれば、旅行にも制限が少ないでしょう。
- 
 ② 積極的に旅行を考えるのであれば、病院での血液透析を必要としない腹膜透析 (CAPD) に切り替えるメリットが大きい。自己管理のできる方には特にお勧めします。
- 
 ③ 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。
- 
 ④ 脳卒中や心筋梗塞のリスクが高いです。

