

# ふれあい

2013.10.25  
No.191

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 ホームページ [www.zeninkai.or.jp](http://www.zeninkai.or.jp)

特集

## 旅行透析

●よくわかる透析の基礎知識  
旅行透析



心のかよう医療・福祉を患者さま、お客さまへ  
善仁会グループ



# 旅行透析

日常を離れ、旅行に出かけるのはとても楽しいことです。旅先での透析に不安を感じる患者さまもいらっしゃいますが、事前に十分な準備をしていれば、そんな不安も解消できることでしょう。今回は実際に旅行を楽しんでいらっしゃる皆さんにお話をお聞きしました。



## 旅行透析

透析5ヶ月の私が透析をしながら旅に出かけるなんて！まだ早いかなど思っていたのにどうしたことでしょ。可能との事。それでは積極的にチャレンジしてしてみようとすぐに検索して予約を入れた。楽しみ2割、不安8割。が、実際は不安が0に近づき安心感が増した。2回の旅行透析も無事にすみ、帰りの車中で富士山をながめながら一人にっこり笑った。「ああ、これから始まるなあ……。」と。

皆様も積極的に旅をされてはいかがです

日野クリニック 佐藤 洋一さん

か？その土地の病院の方々と接するのもいいものですよ。



## 旅行・透析

小生は旅が趣味ではなく、また景色や、世界遺産等にも余り興味をもたず、女房と一緒にいったスペイン・アルハンブラ宮殿の現地に着いても、barでビールを飲んでいて見学しない様な人間です。

しかし、腹膜透析を6年間行っていた時、風呂につかると腹部ドレーンの開口部より細菌感染の危険があるため、シャワーのみで過ごしておりました。血液透析になり、ドレーン撤去後は温泉につかるのが最大の楽しみになりました。湯治の期間中は温泉地で透析となりますが、温泉地の観光案内に電話又はFAXをすれば、近くの透析クリニックを紹介してく

横浜第一病院 金安 英治さん

れます。その後、自分で利用するクリニックに連絡し、透析日時・透析回数、注意事項などを聞き、横浜第一病院に文書で報告します。その後はスムーズに相手に連絡していただき帰ってからの透析日時も連絡してくれます。

日本は水が清潔ですから透析液にも信頼がおけ、透析機器もコンパクトで、多くのスタッフ職の方々が操作法に精通しております。横浜第一病院で、透析して旅に簡単に行くことが出来るのはとっても幸せです。横浜第一病院の全ての方々に感謝\*



## 生きる喜びを知る

新百合ヶ丘ガーデンクリニック 眞水 博さん

透析を受け始めて、4年になります。思い起こせば4年前、透析の診断を受けたときは、私の人生はこれで終わったと落胆したものでした。それまでは手前味噌ではありますが、仕事、仕事の毎日で思った以上の家族サービスも出来ておらず、丁度定年延長の真っ只中であと1年頑張り、後は趣味と家族サービスの実践と考えていた矢先の事でした。このままの状況で一生を終えるのかと考えるとつまらない人生に思えて来ました。

しかし5年間続いていた唯一の家庭菜園を出来る範囲でやっている内に、手足が動かないわけではなくやれば出来ることがあると考え始め、今まで支え協力してくれた家族にも同じ思いをさせてはならないとの思いから妻の大好きな旅行を考えました。

現在は、全国にも透析病院が多くあり旅行の中に透析を組み込んで楽しんでいます。また、カメラを購入し写真撮影も楽しみの一つです。

ここで思うことは、老いてくれば必ず体の不自由さは一つや二つは出て来るもので、その時にその病気そのものと喧嘩しても勝てないもので、その病気と仲良く付き合う事が喜びにも変わると言う事ではないでしょうか。

勝てない喧嘩はやめましょう。



## 私の旅行透析

青梅腎クリニック 近藤 真弓さん

私は、福岡の実家への帰省時に、旅行透析をしています。利用している病院は、実家から歩いて行ける距離で、帰省の度にお世話になっているので、スタッフの方や患者さんとも少し顔なじみになりました。患者さんの子供さんが東京にいるという方が結構いて、私は逆に「どうやって旅行透析するの?」とか、「食べ物さえ気をつけとけば長生きできるばい! (できるよ)」とか声をかけて下さり、気さくな福岡の患者さんとの交流も楽しいです。

また、帰省時は飛行機も乗りますが、主人が鉄道ファンで、新幹線も利用し、東京から新大阪までN700系、新大阪から博多まで九州新幹線さくらにわざわざ乗り換え、どちらも新型車両なので、ほとんど揺れも騒音も気にならず、新幹線の旅も好きです。

福岡まで遠くて帰省の準備も大変ですし、親はいつも心配してくれているようですが、旅行透析を利用することで、何とか顔を見ることができ、喜んでいます。



## 旅行透析の思い出

新宿西口腎クリニック 匿名希望 さん

旅行透析でお世話になった病院の中で、特に印象に残っているのは、近畿地方の山奥の病院に行った時の事です。なんと透析中に、寿司屋の出前が届くのです。当時は「透析中の食事は治療の一環」という厚生省の方針で、透析中の食事が健保補助の対象になり、全国の病院で透析食が支給されていました。給食設備のない小規模の病院は、塩分控えめ弁当を業者に委託していました。しかしその病院では、塩分の多いお寿司は透析中しか食べられないとの院長先生のご配慮で、寿司屋の出前を取っていたのです。お寿司屋さんの本格的な握り寿司だったので、美味しく頂きました。透析中に取前を取って握り寿司を食べたのは、忘れられない思い出です。

他にも、全国あちこちの病院に行きましたが、共通して言えるのは、どこの病院に行っ

ても、スタッフの方々が、みんな親切で優しい事です。そして、旅行透析から新宿西口腎クリニックに戻ってくると、自分のベッド(家)に帰ってきた感覚になります。素直な気持ちで「ただいま!」と言うと、スタッフの皆さんも「お帰りなさい」と返してくれます。

旅行透析には、他にも沢山の思い出がありますが、いつか日本を飛び出し、海外旅行透析に行くのが私の目標です。

## 旅行で気分転換

湘南クリニック 清水 國男さん

私は旅行大好き人間である。現役時代、多い年には年10回位海外出張にも行っていた。一昨年の7月、心筋梗塞で4ヶ月入院、腎不全も併発し、以後湘南クリニックでお世話になっている。通院開始後暫くするとどこかへ出かけたくなった。体調も顧みず、当時の院長先生に相談すると意外にもOKとなった。但し条件は無理をしないこと、飛行機でなく鉄道の旅とすることであった。そこで、家内の実家がある奈良へ行くことにした。約2年の間に4回行っている。義父の知り合い

の病院(40床位有)で透析を受け、クリニックの紹介状もあるので何の問題もない。

注意すべきは、主治医と良く相談の上マイペースでのんびり行くこと、気候の良い時を選ぶ(真夏の旅行は体調を崩しやすい)、人混みを避ける(私は新幹線小田原駅を利用)等。

旅行は目標を持って体調管理に努めるし、生活にもハリが出る。まだ66歳、将来は若い時に滞在した米国西海岸にも行ってみたいと思う。



# よくわかる透析の基礎知識

## 旅行透析

吉祥寺あさひ病院  
院長 多川 斉

旅行は、知らない土地や昔暮らした故郷や仲間を訪ねたり、自然に接したりして日常生活から解放され、好奇心を満足させ、生活にメリハリをつけてくれます。

透析患者さんの中には、積極的に旅行に出かける方もおられます。今回は、特集にあわせて、透析患者さんが旅行される場合、どんな注意や準備をしていただければよいかお話ししましょう。

### 1. 全般的な注意

当たり前の話ですが、体力に合わせた行程を組めば、心配はありません。朝早く出発し、一日中観光地を巡り歩いて夕方遅くホテルや自宅に帰着するという欲張りツアーでは、健康人でも疲れ果てて良い思い出が残りません。「体力」には個人差がありますから、日常生活の延長と考えて旅行の行程を組んでください。

旅行先で病気が悪化したらと気遣う方がおられます。また、旅行先で思わぬ病気や怪我をしないとも限りませんが、旅行中でなくても起こることです。食事や入浴の注意さえ押さえおけば問題はありません。皆さんの旅行先は、国内か、海外でも未開発国ではないはずですから、対処してもらえます。

### 2. 旅行透析の準備

透析の間を利用した旅行は問題ありません。透析を一日ずらして旅行する方もおられます。早めにスタッフにご相談ください。

旅行先で透析を受ける場合、前もってスタッフにお申し出ください。

**国内旅行：**旅行先の透析施設あてに紹介状を準備しますから、早めにお申し出ください。旅行先にご存知の透析施設がない場合、全国の透析施設を網羅した名簿がありますので、かかりつけの透析施設にご相談ください。旅行時に健康保険証と特定疾病療養受領証を忘れないようにご留意ください。費用は健康保険等でまかなわれますが、一部負担金（1～2万円）を旅行先の透析施設に支払っていただきます。負担金の還付については、各自治体の窓口へご相談ください。

**海外旅行：**通常はツアー会社で施設を指定しますが、インターネットで検索することも可能です。旅行先の透析施設が発行する申込用紙を早めにご提出ください。

海外では日本の医療保険制度は適応されませんので、海外で支払った医療費は本人が全額支払います。国内の医療保険の給付範囲内で払い戻しを受けることもできますので、詳しくは保険者および自治体等の窓口にご相談ください。

### 3. 水分と食事の注意

旅行中に一番注意していただきたい点は、水分・塩分とカリウムの管理です。

日常生活と異なって水分や塩分の管理が難しいかもしれません。旅先の食事は塩味が濃くなりがちです。塩分を摂りすぎると水を飲みたくなり、体重が増えてしまいます。また、食事時の水分摂取が多かったり、暑くて水を飲みすぎたりして、水分が過剰になるおそれがあります。水分がちよっと足りないくらいに抑えぎみにしてください。うだるような暑さで汗がしたたり落ちるような場合、脱水症や熱中症になるおそれがありますから、控えめながら水分を補給してください。できれば、体重を毎日1回測定しましょう。

カリウムが高くなるように注意しましょう。ご存知のように、透析患者さんは血液中のカリウムが高くなり、稀に生命に危険な不整脈を起こすことがあります。野菜の茹でこぼしや果物の制限を指導されていると思いますが、旅行先の食事はカリウムが豊富に含まれています。とくに果物を食べ過ぎないように注意しましょう。いつもカリウムが高いと注意されている方は、カリウムを下げる薬を処方してもらい、旅行中は毎食後服用するようにお勧めします。

旅行先では食事量が多くなりがちです。とくに蛋白質が豊富でリンが高くなりがちですが、旅行中の一時的な動きとして大目に見て構いません。食事に含まれる水分やカリウムが増加するほうが問題ですから、過食を戒めてください。「美味しい食べ物を少なめに」が基本です。

### 4. 入浴の注意

シャワーなら制限はありませんが、風呂（バスhtub）は非透析日にとどめてください。大風呂を利用する場合には、シャント感染の危険を避けるために、入浴後にシャワーでよく洗い流してください。

### 5. 常備薬

海外旅行時には、いつも飲んでる薬の一般名を英文で記載してもらい、薬と一緒に持参すると安心です。

負けないで！ 元気を出して！！

中目黒クリニック  
入江 康仁 さん

小生、人工透析は10年。元来、高・大・院の数学講師の傍、TV洋画吹替演出ディレクターとして、壁に組み込まれた大スピーカー(ダイヤトーン・JBL BWX4343)の前で、音声セリフの台本直し、また音楽協会(日本作曲家協会・日本音楽著作権協会JASRAC)関係委員として、詞・曲・編曲・指揮を小生家内(オペラ歌手)に頼み、コンサート舞台活動をしていました。

生まれつきの腰椎の病气持ち、2年前、脊柱

管狭窄症の1日かかりの大手術、さらに1日おきの透析4時間は決して楽とは言えません。透析中は、PC音楽配信、CD・MD・MP3プレイヤーで昔の黄金期の歌謡曲'60・'70年代のデータ音を移し、何とか迫力をつけるよう聴いています。

現在、自身活動休眠中。加療時の体調の具合もあるでしょうが、御会クリニックの送迎・医加療の各担当のスタッフ様、人と人との思いやり心の「ふれあい」、誠に深く感謝いたします。今後とも何卒よろしく願います。



日本作曲家協会・JASRAC  
元会長 故「服部良一」氏と



ペン&ペアン

心はずむ 秋の遠足 運動会 (長谷川)

横浜第一病院バスキュラーアクセスセンター

バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターとして、最新の医療技術、設備のもと、迅速な診断、長期に安定したバスキュラーアクセスの作製、維持に取り組んでいます。



センター長 笹川 成



診療時間 午前9:00~15:30

休診日 日曜・年末年始

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

●横浜第一病院バスキュラーアクセス関連手術実績



専用電話 : 045-453-6709 FAX : 045-453-6701