

関節リウマチの患者さんへ

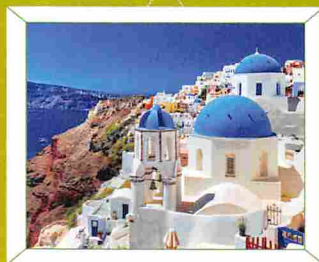
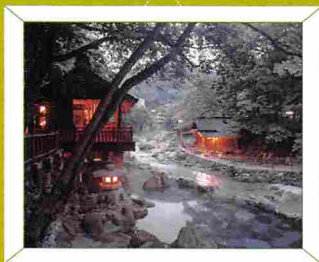
旅行を楽しむための ハンドブック



監修：和歌山県立医科大学医学部 リウマチ・膠原病科学講座
教授 藤井隆夫先生



Mitsubishi Tanabe Pharma



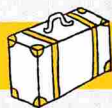
旅行は事前の計画を しっかりたてましょう

「旅先で体調が悪くなったら...」「同行者に迷惑をかけるかも...」と不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、旅行にはリラックス効果があり、気持ちもリフレッシュします。この手引きは、皆様が旅行を計画する際の一助になるよう、関節リウマチ患者さんが旅行をする時の一般的な注意点をまとめました。外出は体を動かす時間が増え、関節も普段と違う動き方になります。主治医の先生とよく相談の上、無理のない旅行計画を立てる際、参考にしてください。

新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスは、飛沫、接触で感染します。感染を予防するためには基本的な感染予防をすることが重要です。マスク着用、手洗い、手指の消毒を心がけ、三密（密閉・密集・密接）を避けるようにしましょう。普段とは異なる症状がある場合は、まずかかりつけの先生に相談してください。





旅行先の選び方や情報収集、予定の組み方

まずは、家族や友人と近場の旅行から始めてみましょう。症状は人によりそれぞれですので、情報収集が大切です。「ホームページを見ると希望する対応はやっていないようなので諦めよう」と思わず、旅行会社や観光施設、宿泊施設に問い合わせしてみてください。「行きたい温泉宿が和室しかなかったが、宿に問い合わせたところ部屋に簡易ベッドを入れてくれた」という例もあります。



医師への相談および海外渡航の場合の対応

病気の状況をよく理解している主治医に旅行の計画を伝え、アドバイスをもらいましょう。

- ・いつ頃なら行けそうか
- ・行きたい場所の特徴（温泉、登山など）
- ・何泊まで大丈夫か
- ・薬の量や処方
- ・体調が悪くなった時の対処法
- ・紹介してもらえる病院の有無
- ・持っていったら良いもの

薬の種類や量など、渡航先により持ち込み制限がある場合や、英文の診断書や処方箋が必要になる場合がありますので確認しましょう。現地で医療機関を受診する際は非常に高額ですので、海外旅行保険に加入することをおすすめします。

1週間以上の海外渡航になるなど長期となる場合には、計画前に主治医の先生とよく相談してください。



荷物の準備

つい心配になり、あれもこれもと荷物が多くなりがちです。事前に宅配便などで荷物を宿泊施設に送る際も、段ボールよりカバンタイプのものの方が開けやすく帰りも荷造りが便利です。貴重品や常備薬、保険証は取り出しやすいように手荷物にし、洋服はタイトなものを避け、座ってもゆとりのある洋服を選びましょう。冬は厚着になり体に負担がかかるので、手袋、マフラー、帽子など軽い素材で暖を取れるようにし、足元は、履き慣れた歩きやすい靴を選んでください。



✓ 持ちものチェック

| | | | | | |
|-------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> | パスポート | その 他の おす すめ | <input type="checkbox"/> | ガイドブック・会話集 |
| | <input type="checkbox"/> | 航空券 | | <input type="checkbox"/> | 筆記用具・メモ帳 |
| | <input type="checkbox"/> | 現金 | | <input type="checkbox"/> | 雨具 |
| | <input type="checkbox"/> | クレジットカード | | <input type="checkbox"/> | 輪ゴム・ヒモ・袋止め |
| 服・カバン | <input type="checkbox"/> | 健康保険証、お薬手帳や 海外旅行保険の保険証券 | | <input type="checkbox"/> | 洗濯洗剤 |
| | <input type="checkbox"/> | 観光用バッグ | | <input type="checkbox"/> | 使い捨てスリッパ |
| | <input type="checkbox"/> | 着替え | | <input type="checkbox"/> | トラベル枕（首用） |
| | <input type="checkbox"/> | 下着 | | <input type="checkbox"/> | ペットボトルの水1本 |
| | <input type="checkbox"/> | ルームウェア・パジャマ | | <input type="checkbox"/> | 帽子 |
| | <input type="checkbox"/> | 上着 | | <input type="checkbox"/> | サングラス |
| | <input type="checkbox"/> | 靴 | | <input type="checkbox"/> | 日焼け止め |
| 日用品 | <input type="checkbox"/> | 靴下 | | <input type="checkbox"/> | サンダル |
| | <input type="checkbox"/> | 歯ブラシ・歯磨き粉 | | <input type="checkbox"/> | 防寒具 |
| | <input type="checkbox"/> | ティッシュ・ウエットティッシュ | | <input type="checkbox"/> | 手袋・マフラー |
| | <input type="checkbox"/> | 化粧品・洗面用具 | <input type="checkbox"/> | カイロ | |
| | <input type="checkbox"/> | 医薬品・サプリメント | | | |
| | <input type="checkbox"/> | コンタクト（保存液）・眼鏡 | | | |

ワンポイントアドバイス

常備薬、自助具などは手荷物に。
マフラーなど軽いもので体温調節をしましょう。

ボタンのないタイプやファスナー、マジックテープなどの付いた服を選ぶと良いでしょう。

体温調節がしやすいよう、上着やストールなども用意しましょう。

着替えなどの荷物は車輪付きのキャリーバッグを利用すると重さが気になりません。

手荷物は、両手が使いやすく、開け閉めのしやすいたすき掛けなどのショルダーバッグに財布などの取り出すことが多いものを。

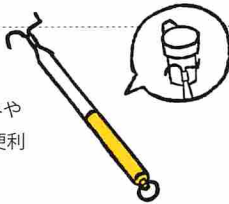
<靴の選び方ポイント>

- ①足指を伸ばした状態で靴と踵の間に小指が入る余裕のあるもの
- ②靴の中で足指を開いたり閉じたりできるもの
- ③踵をあげたとき、足の甲に痛みがなく脱げないもの

普段使っている自助具は持って行きましょう

リーチャー

旅行の際は、折り畳みや伸縮性のあるものが便利です。



自助箸、シリコングリップ

旅行では食も楽しみます。使いやすいカトラリーを用意しましょう。



靴ペラ

宿に用意されていることもありますが、使い慣れているものが便利です。



ストッキングエイド

朝は体がこわばりがちなので靴下をはく際に役立ちます。





自家用車・福祉タクシー

自分のペースでのんびり移動！

自家用車は、座位を保ったり、自由に休憩を取ったりすることができるので安心感があります。福祉タクシーは様々なタイプの車両があります。

- スライドシートタイプ：助手席または二列目のシートが回転し、座席に腰掛けやすいタイプです。自身で車いすから座席に移乗することができる人向けです。
- リフトアップシートタイプ：シートが乗降し路面近くまで下がりますので、自身で車いすから座席に移乗できなくても介助者が移乗させやすいタイプです。
- 車いすスロープ、リフト対応：車いすからシートへの移乗が難しい方で、車いすのまま乗降をしたい方向けの車両です。十分な駐車スペースが必要になります。

CHECK!

サービスエリアなどの休憩場所の設備についても下調べをしておきましょう。



列車

下調べで余裕のある列車の旅を！

列車を利用する際は、駅と列車の下調べをしっかりと行いましょう。

●エスカレーターやエレベーターの有無

改札から離れた場所にある場合も車いすの場合は、駅に連絡をすると誘導やスロープを用意してくれたり、駅員がお手伝いをしたりしてくれます。できるだけ事前に連絡をしておきましょう。

●列車の座席について

1列車に1席しか車いすスペースがないことがほとんどなので早めの予約を。通常の席に移乗する場合は、進行方向に対して一番後ろの座席なら、壁との間の空間に車いすを収納できることが多いです。



CHECK!

列車内のトイレの場所も調べて近い席を予約しておくとう安心です。



飛行機

遠距離の移動も準備万端で快適に！

機材や空港により条件が変わりますので事前に相談をしましょう。各航空会社のホームページにも、お体の不自由なお客様に対するサポート案内があるので確認しましょう。

持込手荷物について

杖は、先端が鋭利なものは持ち込めません。また、自分の座席の下などに置くので折り畳み式が便利です。リーチャーも材質や形状によっては持ち込めない可能性がありますので事前に確認をしましょう。乗り継ぎがある場合は、薬や杖の持ち込みに関しても国内の航空会社では大丈夫でも海外の航空会社ではNGということもありますので、事前に確認しておくとう安心です。



空港移動について

無料の車いすの貸出がありますので、事前に依頼を。車いす利用や優先搭乗をする際は、チェックインも余裕をもって行いましょう。到着空港でも車いすを手配している場合、降機は一番最後になりますので乗り継ぎ時間にもご注意ください。自分の車いすを持ち込む際は航空会社に相談が必要ですので、余裕をもって手配をしましょう。

座席について

座席は事前に選び、指定をしておきましょう。窓際や奥の席より、動きやすい通路側の席がおすすめです。パーティションの後ろも座席前の幅が広く、空きがあればおすすめです。



宿泊について

01 選択のポイント

宿泊施設は写真などを見て、自分が泊まりやすい施設を選びます。朝の体のこわばりが強い方は起き上がりやすいよう洋室を選ぶ、靴を脱いでリフレッシュしたい方は畳もある和洋室、車いす利用者はバリアフリールームなど自分の好みや体の状況によって選ぶと良いでしょう。バリアフリールームによっては電動ベッドを備え付けている宿泊施設もあります。

02 確認する点

腕の可動範囲が狭い方や手のこわばりが強い方は宿泊施設にそのことを伝え、タオル類やシャワーヘッド、ハンガーなどは低い位置に用意してもらい、ベッドも毛布はかけるだけにしておいてもらいましょう。また、客室や浴室などに補助器具を用意している宿泊施設もありますので、ベッドガード、高座いす、滑り止め付き移乗台についても必要があれば確認し用意をお願いしておいてもらいましょう。

03 その他周辺環境

宿泊施設周辺や館内の移動に段差や階段などバリアがある場合があります。出入口に近い駐車場の確保、玄関から部屋、食事場所、大浴場までの移動距離と段差や階段、エレベーターやスロープの有無なども確認しておきましょう。

宿の食事もお発前に確認しよう

摂食に困難がある場合

- ◎一口大、きざみ食の対応が可能か
- ◎対応が難しい場合、ナイフ・フォークなどの貸し出しは可能か
- ◎小さい器から移すために大きめで深めの皿を用意できるかといった確認もしておきましょう。

人前で食事することに抵抗がある場合

- ◎個室対応が可能か、パーティションなどで仕切られた場所で食事が可能かといった確認をしておくといいでしょう。



体験談

朝食については「朝食も部屋食だったので、朝早くに係の方が部屋に準備に來られた。朝のこわばりが酷くて起きるのが辛く、行きたい時に行けるバイキングの朝食にすればよかった」という声も。朝食が部屋食の場合、朝食予定の時間よりも早い時間に布団を上げるといった準備があるので朝が辛い方は注意が必要です。

駅や空港へ行く際はラッシュの時間は避け、時間に余裕を持って行動しましょう。タクシーで移動する際は、車いす利用であることを伝えて事前に予約をしておくことで安心です。大きな駅の場合は改札口が何カ所もあるので、あらかじめ電車の出発する番線やエレベーターへの移動経路を調べておくことで運転手さんに伝えやすいです。また、飛行機も航空会社によってターミナルや入り口の場所が異なるので間違えないようにしましょう。

駅で

車いす利用の場合、駅員さんのいる改札出入口でお手伝いを依頼しましょう。エスカレーター利用の場合でも、駅によっては上りと下りがあるので確認しておくことで安心です。乗車する車両が離れている場合があるのでホームへは早めの移動を心がけましょう。



空港で

車いす利用の場合や空港で車いすを借りる場合は、航空会社のカウンターに行って申し出ます。空港によっては、お手伝いが必要な方の専用デスクがあります。持ち込める荷物と持ち込めない荷物についても確認した後に、大きな荷物は預けましょう。



宿泊について

宿についたら、まず気になることを聞いたり、質問をしたり、お願いをしてみましょう。

●避難経路を含めた移動経路について

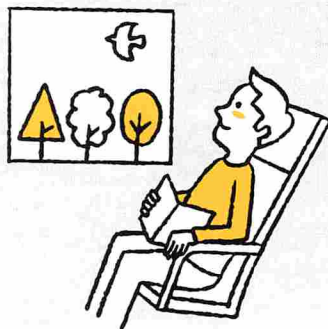
部屋があまりにも遠く歩く距離が長かったり、階段を使わなくてはいけないなど、移動に困難が生じるようであれば部屋を替えてもらえないか聞いてみましょう。

●大浴場や朝食会場について

大きな団体などと宿泊が一緒の場合、大浴場や食事会場が混雑することがあります。団体は食事時間や出発時間が決まっていますので、空いている時間などをスタッフに聞いておくとういでしょう。

●医療行為について

薬の提供や簡単な介助以外の医療行為は宿泊施設にはお願いできません。特に、薬はご自身で必要と思われる分は持って行きましょう。



温泉の楽しみ方と注意点

温泉は旅行における大きな楽しみのひとつ。身体を温めると痛みが軽減されたり新陳代謝が活発になり、水中では浮力がかり筋肉や関節への負荷が軽減されます。また、静水圧の作用で血行が促進され、むくみ解消などにも効果があります。

温泉では間違った入り方をすると逆効果になることもありますので、以下の点に注意しましょう。

- ・空腹時や食事直後は胃や体に負担をかけるので避ける。
- ・飲酒後は脱水や血圧の変動があり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるので避ける。
- ・熱いお湯に長時間浸ると体に負担がかかるので長湯は避け、必ずかけ湯をして入る。
- ・水分補給はまめにする。

滑り止めや手すりがあれば望ましいのですが、そのようなものがなければタオルを床に敷くなどの代替えができないか、宿泊施設に相談してみましょう。

※関節リウマチの病気の勢いが十分おさまっていない場合や、ステロイドを含む強力な免疫抑制療法を行っている患者さんは、事前に主治医の先生と相談してください。



お湯の中では、普段動かしていない場所も軽く動かすようにしましょう。

荷物について

お土産などで増えた荷物は自宅まで送ると便利です。

<国内旅行>

ほとんどの宿泊施設では、着払いで宅配を受け付けてくれます。飛行機で帰宅する場合、空港で荷物を預けた際に家まで届けてくれるサービス（有料）があります。このサービスは、空港に到着した際に荷物を受け取らず手ぶらで帰宅できて便利です。

<海外旅行>

現地から日本へ直接送るのは日数と金額がかかります。到着した空港から宅配を利用すると良いでしょう。その際、荷物は翌日以降、遠い所や集荷の関係で翌々日以降に届くこともあるので、すぐに必要なものなどは手荷物として持ち帰りましょう。

CHECK!

お土産カタログの利用も便利です。注文しておけば帰宅時に家に届くので、現地でお土産のことを考える心配もなく、荷物が増えることもないので安心です。

Message



和歌山県立医科大学医学部
リウマチ・膠原病科学講座

教授

藤井 隆夫先生

関節リウマチでは、病気の重さや病気の勢い、合併症などで大きく症状が異なります。ここで紹介されているのは一般的な内容で、旅行計画については必ず主治医の先生と相談の上、進めるようにしてください。特に、最新の抗リウマチ薬により症状が治まっている方もおられると思いますが、行動範囲を広げすぎると転倒による合併症（外傷・骨折等）のリスクもあります。無理のない予定を組むことが大切です。しかし関節リウマチが慢性疾患である以上、症状が安定していれば旅行など気分転換をすることは治療継続にも有用だと思います。本冊子がお役に立てば幸いです。

リウマチ患者様向け情報サイト
リウマチ 21.infoのご案内



<https://www.riumachi21.info>

リウマチ 21



田辺三菱製薬株式会社