

# ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 旅行について

通常の場合でも、旅行は多くのストレスをもたらすものです。  
脳腫瘍を患っている場合、とくに困難とを感じるかもしれません。  
旅行に出かける前に、  
旅行をスムーズにするためのヒントをいくつかご紹介します。



## 旅行の前に

### ● 医薬品を忘れないようにする。

医薬品を忘れないようにするにはリマインダーを鳴るようにしたり、自分や大切な人が荷造りをしている間、医薬品を見えるところに出しておく、リストを書いてチェックする、誰かに手伝ってもらうなどの工夫をしましょう。

### ● 可能であれば、旅行期間の2倍分の薬を持って行き、 渡航先の地域によって推奨される予防接種については医療機関に相談する。

医薬品は、本来の容器のまま（例えば、錠剤やカプセル剤の場合はそのまま、瓶入りの場合には病院や薬局で交付された瓶入りのまま）お薬手帳と共に持参してください。他の容器に移し替えると、どのような医薬品か確認することが難しくなり、渡航先の国によっては持ち込めないことがあります。旅行期間によっては、医薬品をあらかじめ多めに処方してもらう必要があります。また、旅行保険に入れば、医薬品の緊急手配が可能な場合があります。いずれの場合も、医薬品の持ち出し量については処方した医師と薬剤師に相談してください。

### ● 直近の病歴がわかる書類を持参する。

この書類には、あなたの治療・投薬・MRI画像の見解・および治療予定などがまとめて記録されている必要があります。また、最新の脳のMRIのCDを持っていると、旅行中に医療が必要になったときに役立ちます。なお、海外旅行の場合は、英語での記載が必要となります。

次のページに続く・・・

## ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 旅行について

### 外出時

- 旅行の詳細な日程表と搭乗券を印刷し、取り出しやすい場所にまとめておく。

旅の同行者と事前に旅程を確認しておきましょう。乗り換えや休息のための時間を十分に確保してください。

- 他の国では医療制度が異なることを知っておく。

海外旅行者向けの医療保険は、海外旅行傷害保険を提供します。

念のため、渡航前に加入している医療保険の補償内容を調べておくとう安心です。

また、旅行先で万が一治療が必要になったときに備えて、旅行先の医療機関や医師を調べておくことも大切です。主治医や保険会社と相談しましょう。

- 飛行機で旅行する場合は、旅行期間中に必要な量の医薬品を機内持ち込み用バッグに入れて持ち歩く。

また、余分の医薬品を預け入れのバッグにも入れておきましょう。

万が一、片方のバッグが紛失した場合でも、予備の医薬品を用意しておくことができます。

- てんかん症状があり、飛行機で旅行する予定の方は、万が一機内で発作が起きた時に備え、緊急時に服用できる医薬品を携帯してください。

### 旅行中

- 電場腫瘍治療システム・オブチューン（Optune）を旅行に持参できるか？

オブチューンのポータブルバッテリーには、リチウムイオン材料が使用されています。

空港では荷物として預けることができませんが、機内への持ち込みは可能です。

また、オブチューン本体は金属探知機を作動させますのでご注意ください。

完全に電源を切った状態であれば、X線によるセキュリティ検査を受けても問題ありません。

保安検査の際には金属を含む医療機器を装着していることを係員に伝えてください。

ご不明点は主治医に事前にご相談いただければ、ノボキユアに確認可能です。

- 時差のある地域への旅行ですか？

時差が大きい場合は、1日のうちの適切な時間に薬を服用できるように、

薬を飲む時間を調整する必要があります。

多くの場合、2、3日かけて徐々に調整していきます。

薬の服用スケジュールを変更する必要があると思われる場合は、主治医にご相談ください。

次のページに続く・・・

## ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 旅行について

### 旅行中

- 長時間のフライトや車での移動では、意識的に体を動かしてエコノミークラス症候群\*を予防する

\*エコノミークラス症候群とは:

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

予防するために、下記のことを心掛けましょう。

1. 定期的に、軽いストレッチをしたり、立ち上がって歩く。
2. こまめに十分な水分（1時間ごとに80～120ml程度）を取る [1]。
3. アルコールを飲まない。
4. ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない。
5. かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする。
6. 眠るときは足を上げる。
7. 圧縮ストッキングを着用する。

下記に座ったままでできる簡単なストレッチ方法をご紹介します（画像引用 [2]）。



次のページに続く・・・

## ～脳腫瘍とうまく付き合うために～ 旅行について

### 旅行中

#### ● 旅行中に血液検査が必要になった場合は、ご加入の保険会社に問い合わせる。

多くの保険会社では、お問い合わせいただければ、検査機関を探すことができます。または、ご自身でインターネットでも検索できます。検査機関を選ぶ際には以下を考慮してください。

- －言葉の問題はないか？
- －対象の施設は認定されているか？

#### ● 自分のペースを守る。

新しい環境では疲れやすくなりますので、移動や乗り換え、休息のための時間を十分に確保してください。なるべくいつものスケジュールを守りましょう。

#### ● 旅行中に病気にならないためには、手指消毒を徹底することが最も重要です。

#### ● 十分な睡眠（一晩に 7～9 時間）と水分補給（1日 1～1.5L 程度）を取る[3]。睡眠不足や脱水症状は、発作の引き金になります。

#### ● 最後に、最も重要なことは、安全な旅をして、旅行を楽しむことです！



### 主治医に聞く質問例

- 旅行に行っても大丈夫でしょうか？
- 旅行先の地域の時間にあわせて、薬のスケジュールを合わせる必要がありますか？もしそうなら、それは徐々に変えていくべきでしょうか？
- 出発前や帰国後に行う予定の検査や処置はありますか（血液検査など）？
- 必要な医薬品を早めに処方してもらい、医薬品の量を2倍にして持っていくことができますか？（旅行先の地域の医薬品の持ち込み・持ち出しのルール確認）

#### 参考文献

- [1] 岡崎哲和. 「エコノミークラス症候群」の予防 効果的な水の飲み方. 水と健康医学研究会誌 9巻1号 Page7-12. 2006.
- [2] 厚生労働省. エコノミークラス症候群の予防のために  
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/0000170800.pdf>  
Accessed on Janary 10, 2022
- [3] 鈴木和春. 日本人の食事摂取基準(2005年版)水の健康影響と食事摂取基準. 臨床栄養 106巻1号 Page53-56. 2005.

著者：Christina Weyer-Jamora, PhD, RN, Alexa Greenstein, RN,FNP-C, Melissa Brie, PsyD, Naomi Hoffer, MA, MCHES.  
翻訳・編集：Satoko Shimazu, BA, Junko Shimazu, PhD. 日本語版監修：Norihiko Saito, MD, PhD, Rika Tomita, BA.