

# リウマチ通信

Vol. 15

平成 27 年 9 月号

## リウマチ患者さんの旅行について その 1

リウマチ白書 2015 で患者さんの「今したいことは？」の質問に「温泉など旅行に行きたい」が 70%近くで、またもや 1 位でした。「温泉に行ってもいいですか？」「飛行機に乗ってもいいですか？」「海外旅行に行けますか？」とよく聞かれます。「病気があるから」、あるいは「歩くのが大変だから」と、最初からあきらめている方もいるかもしれませんが、もちろんそれぞれの事情・体調もあるでしょうから一概には言えませんが、「リウマチ患者さんがしたいことをできるように」、というのが私たちリウマチ診療に携わる者が患者さんと一緒にめざしていく高みだと思っています。旅行に行く事を励みにして療養してもよろしいのではないのでしょうか。前もって主治医に相談し、十分に必要な準備をして、旅を楽しむことは可能だと思います。今回は 2 回にわけてお話しします。

### 旅の準備: 交通手段

欧米などでは特に身体の不自由な旅行者に対する配慮は最優先と言う事が法律で義務化されていることが多いですが、日本国内はバリアフリーなところがまだまだ少ないようです。が、国内でも国外でも移動に関して言えば、電車、飛行機とも介護者なしでもあらかじめの準備(介助が必要なことを知らせる)があれば対応されます。飛行機は、予約時に、「足が悪いですから車いすをお願いします」と言っておけば、受付から次の移動手段(タクシーなど)まで必要ならずっと車いすを押してもらえます。もちろん荷物も持ってもらえ、入国、税関や手荷物検査は最優先別レーンです。膝が痛いので(歩けるけど)長くは歩けない、程度であってもかまいません。障害者手帳がいるわけでもありません。

医師の証明も通常必要ありません。



電車でも同様で、車いすは駅で借りることができますし、乗り継ぎであっても乗っている車両が次の駅に知らされており係員が介助してくれます。要は、遠慮せず堂々と助けてもらってください、ということです。



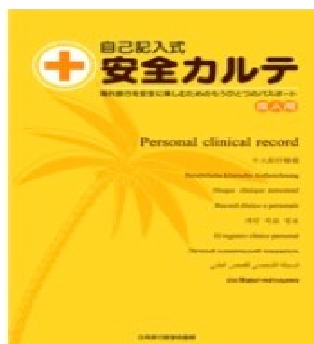
### 旅の準備:宿

旅行会社をとおしたバリアフリー旅行は料金が高いものが多いようですが、各社のウェブサイトには有用な情報(バリアフリーの宿一覧など)も載っています。まずは行きたい処、宿に直接聞いて、エレベータに近い部屋など配慮してもらえるようにすればよいと思います。

### 旅の準備:入国・手荷物検査・税関

生物学的製剤・インスリンなど自己注射をしている方は、針や注射器を持っているので、海外に行く場合は医師からの英語の証明が必要です。また、内服薬についても内容や必要性を書いた証明書はもっておいた方がよいと思われます。海外で万が一具合が悪くなった場合に必要ですので、医師からの英語の診断書(治療内容を含む)はもらっておきましょう。すぐ書けるわけではないので、旅行が決まったら早めに主治医にご相談ください。また、「自己記入式安全カルテ」が日本旅行医学会より出ており、海外で病院のかかるときには便利です。

☆次回は旅行の注意点についてお話しする予定です。



(文責 医師 益田 郁子)