

Cancer & Travel

ゆったり楽しむのんびり時間 トラベル

はじめに

あなたは、旅がお好きですか？

この小冊子をお手に取られた皆さんは、もちろん旅がお好きなのだと思います。

旅といってもさまざまですね。温泉やリゾートホテルにこもって、なんにもしないでのんびり過ごしたり、見たこともない風景や遺跡・美術館や博物館を訪れたり、ふだん出会わない珍しくて美味しいものを楽しんだりするのも旅の楽しみですね。

電車にゆられながらぼーっとしたり、人間観察をしたり、知らない土地で人と知り合ったり…。ちょっとしたトラブルやハプニングも、後からいい思い出になったりします。遠出を控えたいときには、短時間でも近場のお気に入りスポットを訪れてリラックスするのもよいでしょう。身近すぎて気に留めなかったような場所に出かけてみれば、新たな魅力を発見できるかもしれません。

気ままな一人旅もよし、気のおけないお友達やご家族とゆっくり語り合うもよし。何よりも、旅の中でゆっくりと流れる時間が心を癒してくれます。旅が心身のリフレッシュになり、明日への活力が生まれることでしょう。旅先で得られる新しい体験や思い出はプライスレスです。

旅が好きでも自分は無理とあきらめていませんか？ がんて診断され、治療を続けている方も、ちょっとした工夫で外出を楽しむことができますと思っています。病気と向き合う日々の中で気持ちがモヤモヤ・ザワザワしたり、さまざまな情報に触れることで心が疲れてきたときには、ゆったりのにんびりできる時間も大切です。

この小冊子は無理なく旅を楽しむいろいろなヒントがたくさんです。旅に出たいあなたの背中をやさしく押してくれるでしょう。

弘前市立病院 副院長
長谷川 善枝



1	出かけることをためらっているあなたへ 治療中でも大丈夫。 リフレッシュしに 出かけてみませんか。	4	4	宿泊施設を楽しむために＜準備編＞ 宿泊をより楽しむために 配慮してほしいことを 事前に伝えてみましょう。	14
2	ゆったり旅のススメ 決して無理せず マイペースで楽しむのが お出かけ成功の秘訣。	6	5	宿泊施設を楽しむために＜食事編＞ 食べることを 自分流に 楽しみましょう。	16
3	ゆったり旅を楽しむための移動手段 体調に合わせて 選択するのが ポイントです。	8	6	宿泊施設を楽しむために＜温泉編＞ 温泉を心から のんびり楽しむために 先輩からのアドバイス。	18
わたしの旅行体験記 1		12	7	旅先で慌てないための事前の準備 予備のお薬と、お薬手帳を 忘れないように 注意しましょう。	20
				わたしの旅行体験記 2	24
				お出かけのチェックリスト	26
				感染予防対策も忘れずに！	27



出かけることを
ためらっている
あなたへ

治療中でも大丈夫。 リフレッシュしに 出かけてみませんか。

旅行は心のメンテナンス

がんと診断された後、しばらくは頭の中が病気のことではっきりになり、どこかに出かけるなど考えられないかもしれません。「胃がんの手術で胃の2/3を切除し、食後の下痢と低血糖への不安が続いていた」「下痢がひどくてトイレが心配で、長時間の外出に踏み切れなかった」など、体調面に自信がない、気持ちにも余裕がないなどの理由で、外出することを遠ざけてしまう人もいます。

一方で、旅行に行くことを目標に治療に臨んだり、治療と治療の合い間の旅行がよい充電期間になるなど、旅が病氣と向き合うモチベーションになっているという声も多く聞こえてきます。

いつもと違った景色を見ることで気分転換をしたり、日常と違う体験をすることで得られる充実感が、前向きな気持ちを取り戻すきっかけになったり、疲れた心をリラックスさせてくれたり、心のメンテナンスになっているのかもしれない。



my episode

私の場合

心と体のバランスが整ったと感じたので

体力回復と気分転換のため、いつものコースで妻と散歩を続けていました。散歩の回数や時間が増え、だんだんしっかり歩けるようになってきたころ、「そろそろ旅行に行っても大丈夫かな？」と思えるようになってきました。軽度のうつ状態は続いていたのですが、家族が旅行ガイドなどをさり気なく私の目に入るところに置き、秋の紅葉を見に行ってみようかという前向きな気持ちを持つ背中を押してくれました。体調面の自信と、家族の気持ちが理解できるメンタル面が回復したことが、旅行に行く大きなきっかけとなりました。（胃がん経験者 男性・60代）



誰と行こう？

「治療がひと段落したから自分へのご褒美に」と一人旅を考える人。「感謝の気持ちを込めて家族と一緒にのんびり過ごしたい」という人。「友人にしろ恋人にしろ、がんの治療中だと知っていても一緒に旅行に行ってくれる人がいてくれたことが一番嬉しかった」という人。外出の計画は、目的地と合わせて「誰と行こう？」と思いをめぐらせることも楽しいものです。

「体力が不安なので周りに気をつかせてしまうかも…」と心配なら、病気をしたことを知っている家族や友人と行くと、無理のない行動ができ、必要なときにサポートも受けやすいでしょう。

「診断後の初めての旅は、がん患者同士で出かけた」という人も多いようです。副作用や後遺症の話や、普段周りには言えない気持ちなどを気兼ねなく分かち合えたりするなど、家族や友人との旅行とは一味違った心地よさが感じられるかもしれません。

個人旅行？ それともツアー？

個人旅行は、自分のペースで動けるのでのんびり楽しみたい場合はおすすめですが、全て自分で手配する手間があります。ツアーの場合、自分の体調に合わせて行動ができない、休憩しづらい、参加者同士の関係に気をつかうなどのデメリットはありますが、添乗員が付く場合なら、何かあれば対処してもらえるのが大きなメリットです。予約時に配慮してほしいことなどを伝え、添乗員さんの理解を得るようにするのが上手な利用法です。

行程すべてに参加するのではなく、体調に合わせて見学先などを選択すれば疲れることなく楽しめます。ゆったり過ごせるように行程に余裕のあるツアー選びも大切ですね。



おしえて！ がんが診断された後、「旅行に行きたい！」と思ったのはどんなときですか？

- 家族や自分へのご褒美！
- 治療中は外出の範囲が限られていたため、もっと違う景色を見たいと思ったとき。
- 治療がひと段落したら、仕事復帰とはまた別の達成感や充実感を味わいたいと思ったとき。
- 心配をかけた周りの人に、「旅行に行けるくらい元気になった！」とアピールしたいと思ったとき。
- 2度の手術が無事に済んだタイミングで、生きる意味や、今後どう生きていくかを考えなくなったとき。
- 再発を繰り返すタイプなので、「思い立ったら今！」という気持ちで。



決して無理せず マイペースで楽しむのが お出かけ成功の秘訣。

近旅だってリフレッシュできる

どこかに出かけたいけど泊まりがけの旅行となると、準備も体調管理も大変なので躊躇してしまう人もいるかもしれません。そんなときでも近場を旅行するマイクロツーリズムなら気軽に出かけられます。電車やバス、飛行機を使う長距離移動が難しければ、マイカーで近場のお出かけスポットに出かけてみるのもおすすめです。近すぎて今までは素通りしていた場所を訪れてみれば、知らなかった新たな発見があるかもしれません。景色のよい公園で家族と一緒にお弁当を食べるだけでも、案外リフレッシュできるものです。

ゆったりした心でのんびりした時間を楽しむために、あえて移動に時間をかけず『近くの非日常』を過ごすことも選択肢に入れてみるのはいかがでしょうか？

ゆったり旅成功のカギは入念な事前調査

お出かけ先でのトイレや、宿の設備、食事のことなど、何も調べずに現地に行って困ったハメに陥ってしまったら、せっかくの旅行が台無しです。ゆったり旅を楽しむためには、現地に多目的・多機能トイレがあるのか、宿泊先に自分の体調にあった設備が備わっているのか、立ち寄る食事先は禁煙なのかなど、事前によく調べておくことがとても重要です。

電車などの交通機関を利用した旅なら、駅からすぐにアクセスできる景勝地や宿泊施設を選択したり、温泉街に直で行けるバスなどを利用したりすれば、体にあまり負担をかけずに楽しむことができます。あまり欲張らずに、目的を絞ることで余裕のあるお出かけを楽しみましょう。

おしえて！ 移動中のトイレ問題、どうやって乗りきりましたか？

- あらかじめ尿漏れパッドを下着につけておいた。下着も多めに持参した。
- 抵抗はあったが、思いきって薄型紙おむつにチャレンジした。
- トイレがすぐに見つけられるようアプリを活用した。
- 携帯用ウォシュレットが役に立った。
- 食事の時間を調整したり、食べるものを工夫してみた。



雄大な自然に癒されたい

雄大な自然に触れることのできるハイキングや登山、海のレジャー。アウトドア派の人たちにとって、自然が見せてくれるさまざまな表情こそが、最大の癒しなのかもしれません。

体力が必要とされるレジャーでは、現在の自分の体力を把握して

おくことが大切です。例えば、登山を楽しむなら、荷物は身体の負担にならないよう、なるべく軽めに。上りでは、バスやケーブルカー、リフトなどを利用することもひとつの方法です。エスケープルートを確認しつつ、下りの方が思いのほか足に負担がかかることもあるため、つらいときには無理せず下山してください。気温差にも十分注意しましょう。

プールや海のレジャーの際には、体力の消耗に注意しましょう。強い日差しや水中での動きは予想以上に体力を消耗します。水分補給はいつも以上に念入りにして、十分な休憩を取りながら楽しみましょう。海に入る際は、準備運動を行うことも忘れずに。

アウトドア派は、体力と相談しながらゆっくりマイペースで楽しみましょう。



my episode

私の場合

登山グッズは日常生活でも役立ちます！

登山グッズの中には、足のしびれや皮膚障害で悩んでいる人にとってのお助けグッズがいろいろあります。例えば、厚手の靴下はクッション性があり、蒸れにくく吸気力もあります。靴ずれ防止クリームや筋肉痛を軽減するスプレーも役に立ちます。登山以外にも日常生活で大いに力を発揮しますので、登山に興味のない人も一度、登山・アウトドア用品店をのぞいてみては？（乳がん経験者 女性・50代）

水着を工夫して楽しんでいます！

乳がんの全摘手術をしてからは、一般的な水着ではなく胸元がしっかり隠れるタイプのもの、そしてブラにパッドを入れることができるタイプのものを選ぶようにしています。水着とあわせて水着用の少し厚めのシリコンパッドなどを購入し、2枚重ねて全摘した方に詰めています。しかし2枚重ねではズレてしまう場合があるため、ブラパッド用のカバーなどに入れる工夫をしています。いろいろ試しながら大好きな海を楽しんでいます。（乳がん経験者 女性・40代）

ゆったり旅を楽しむための
移動手段

体調に合わせて 選択するのが ポイントです。

移動ストレスの軽減がゆったり旅の基本

移動は想像以上に体力を消耗します。「島から島への移動で高速船を利用した際、ちょっとした波が手術痕にひびいて驚いた」という人もいます。交通手段は目的地や同行者によって選ぶこともありますが、自分の体調に合わせて選んでもよいでしょう。

長時間の移動は、浮腫みの原因にもなります。浮腫み防止のために、ゆったりできる服装にしたり、着圧ソックス（締めすぎないもの）を着用したりするなど工夫をしてみましょう。靴を脱いでスリッパを履く、折り畳み式のフットレストを利用する他、荷物を足置き台の代わりにする人もいるようです。

同じ姿勢で長時間座りっぱなしになると、エコノミークラス症候群（肺塞栓症）を発症するリスクがあります。こまめに休憩をとったりストレッチをしたりするなど、意識して足を動かすようにしましょう。トイレの心配はありますが、水分補給も重要です。閉ざされた空間で長時間過ごす際は、感染症にも気をつけてください。



あなたの体調に合った交通手段は？

自家用車



余裕を持ったスケジュールで動けます。まずは近距離から始め、徐々に距離を伸ばしていってもよいでしょう。多少荷物が増えても大丈夫。渋滞したときに困らないよう、事前にコンビニやガソリンスタンド、道の駅、ホテルなどトイレ（多目的トイレも含めて）を借りられるところを調べておくと安心です。長時間の運転は神経をつかいます。同じ姿勢でいると浮腫みの原因にもなりますから、こまめに休憩やストレッチなどを心がけましょう。

長距離バス



トイレ付のバスが必須です。車内で温度調整できるよう、羽織るものが1枚あると便利です。気分が悪くなったときのためにエチケット袋を持っておくと安心でしょう。夜行バスはコスト的に魅力があるかもしれませんが、よく眠れない、疲れが取れにくいと感じる人も多いようです。耳栓も必需品だという利用者もいます。

介護タクシー



体の自由がききにくい、足腰が弱くなり移動がづらい、介護が必要な状態だからといって、旅をあきらめる必要はありません。介護タクシー（福祉タクシー）を利用してみましょう。家を出るときから目的地まで、車の乗り降りを含めて介助してもらえます。トラベルヘルパー（外出支援専門員）が付き添い、安心して旅を楽しめるサービスもあります。

鉄道



駅構内の移動でサポートが必要な場合は、予め申告しておくことが大切です。車イスを利用する際には車イスの台数や車イス対応座席に限りがあるため、早めに鉄道会社に連絡をしておきましょう。大きな電動タイプの車イスでは客室に入れられない場合もあります。デッキ付き車両の乗車になるのか鉄道会社などに確認しておくとう安心です。

また、エレベーターから改札口までの距離が思いのほか遠い場合もありますから、混んでいる時間帯の移動を避けたり、事前にルートを確認したりしておきましょう。荷物の上げ下ろしはケガの原因になります。無理はせず、人を頼るようにしましょう。トイレが心配な人は、トイレ近くの車両や通路側の席を予約すると安心です。

飛行機



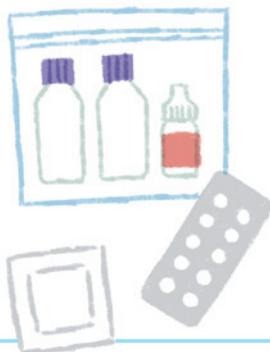
空港内の移動でサポートが必要な場合は、予約の際に申告しておきましょう。機内の気圧の変化によっては内臓などが圧迫されて痛みが出たり、呼吸器などに影響が出たりする場合があります。地上での環境とは異なりますから、心配な場合は事前に主治医や航空会社へ確認をしておきましょう。

トイレが心配な人は、トイレ近くの通路側の席を予約すると安心です。足の浮腫みが気になる場合、飛行機の非常口席は足元が広く、ストレッチなどしやすいですが、副作用や後遺症などで緊

急時の対応が難しい人は利用できない可能性があります。

共同運航（コードシェア）便を利用する際は、航空券の記載便名と、実際に運航する航空会社が異なる場合があるため注意が必要です。チェックインカウンターの場合や機材の設備・サービスなどは、事前に確認を。機内で酸素吸入や医療機器を使用される人は、航空会社より同意書や医師の診断書などの書類の提出を求められる場合がありますので早めに確認の上、準備しておきましょう。

医薬品（液体・ジェル状含む）は、機内持ち込み・預け手荷物ともに容量の規定がありますので、事前に航空会社に確認をしてください。



負担を減らすには足元も大事

ゆったり旅を楽しむには、足元への配慮も大事です。旅行中はおしゃれな靴で気分を上げたいという声も聞きますが、靴の前部が長くとかがっていたり、厚底になっているタイプの靴は、ひっかかりやすく転びやすいので避けましょう。道路事情によっては、石畳やガタガタの歩道など歩きにくいところもあります。汚れを気にせずガシガシ歩ける靴を重視している、という人も多いかもしれませんね。なるべく足に負担がかからないよう、軽量なスニーカーやウォーキングシューズを選ぶと、1日の疲れ方も違ってくるでしょう。

やわらかい素材のもの、ひも締めができてファスナーも付いているものなど、さまざまなタイプがありますから、お気に入りの一足を見つけてみましょう。シューフィッターのいるお店で、専門家からアドバイスを受けてもよいですね。

車イスの移動は事前に

車イスでの移動を考えている人は、移動ルートの確認や交通機関への事前申請（車イス対応の車両やスペースの有無など）、補助サービスの申込みなどの準備が必要になる場合があります。事前に駅や窓口で連絡をしましょう。飛行機は事前連絡が必須です。観光バスなどでは利用できない車両もあるので注意が必要です。

他にも、例えば「車イスで京都の庭園をめぐるたい！」というときには、砂利道や砂地用の車イス用タイヤを備える必要も出てくるかもしれませんね。

移動中のキャリーバッグは？

移動中のバッグに、体への負担が比較的軽いキャリーバッグを愛用している人も多いのではないのでしょうか。引いて歩けるので体力のないときでも楽に持ち運べて便利な反面、場所によってはかえって大変になってしまうこともあるようです。行き先の道路事情や、自分の体調など、状況にあったタイプをセレクトするのが上手な活用法です。

2輪
キャスター
タイプ



GOOD!

石畳など段差が多いところ。車内で勝手に転がらないのもよい。



NOT GOOD!

リンパ浮腫がある人にとっては重みがつらく感じることも。

4輪
キャスター
タイプ



GOOD!

重さを感じにくいので移動がラクという人も。



NOT GOOD!

段差が多いところには弱い。転がりやすいので周囲に注意が必要。

『生きる』 ありがたさを
忘れないために

(膀胱がん経験者 女性・50代)

がんと共に旅行するということは、『生きる』ありがたさを忘れない』ためかもしれません。初発の術後は幸い後遺症もなく、自分へのご褒美と、大好きな韓国をはじめ、彼方此方一人旅を楽しみました。再発、再々発後は、日常を取り戻せない焦りと不安との戦いで、旅行は想像もできませんでした。体も心も少しずつ力を取り戻し、日常のありがたさを感じられるようになったとき、「旅行に挑戦したい」と感じました。

最初に選んだのはインドネシアのジョグジャカルタ。娘の留学先でした。食事や行動に制限はありませんが、水分補給とトイレ対応は必須です。膀胱炎を発症しやすいうえ、高熱が出るまで炎症状態を自覚できないため疲労も大敵。①疲れはためない、②十分な睡眠、③トイレを我慢しない、④水分補給(1.5-2ℓ/日が理想)を掲げ計画を立てました。また、頻尿感を抑える薬、抗生剤、痛み止め等、担当医に服用のタイミングなど相談し事前に処方してもらいました。

飛行機もトイレに近い通路側の席を予約し、浮腫対策に圧縮ソックス、携帯ツボ押し、携帯足置きも購入。現地の医療機関、トイレ事情、水事情も調べました。トイレ環境や水道事情が、日本ほど恵まれている国はないと改めて実感しました。非常事態用に、治療中購入した紙おむつ数枚、ろ過機能付携帯ペットボトルや薬剤も(薬剤は未使用ですが、ペットボトルは使いました!)。英文の病名と症状の説明メモも作成しました(有料で病院でも依頼できるようです)。

トイレにサッ!と駆け込めるよう、荷物もコンパクトに。大きいカバンを持ち歩き、家人と交代でトイレに行かざるを得ず冷や汗が出た経験からです。海外トイレの個室は、荷物掛けも置くスペースもないことが多く、S字フックやビニール袋を携帯し役立ちました。

現地では、その日の状態と状況に逆らわず無理せず。「ミッションは立てない」

をモットーに行動しました。事前予約したツアーのキャンセルもありです。移動時間が長いツアーは、休憩なしで3、4時間移動するときもあるため、出発前にトイレと飲料水確保は必ず確認が必要です。私は、同行する添乗員に事情を簡単に話し、可能な対応を確認しました。途中、臨時にトイレ休憩を入れ、飲料水の補給もできるよう配慮してもらえました。一度、運転士さんの友人宅で休憩をとったことも。私の病気を知った友人の方は、体によいと温かいお茶とお灸の薬草を持たせてくれました。言葉や文化は異なっても、「想い」は共有しあえることを感じました。自分から発信することで、サポートを授受できることも。自分が作ってしまった障壁の存在も解消されていきました。自分が考えていた「生き方」とは違うスタイルの存在を、旅行は教えてくれます。

体と心に生じた変化を受け入れたとき、新しいスタイルで旅行を楽しむ術も得られるかもしれません。「できなくなった」ことに意識を向けるより、今、「できること」「できるようになったこと」に目を向け、自分を慈しんでみる。頑張った自分の心と体で感じ・見て・触れ・経験する。『旅』は『生きている』ことの大切さを気持ちに深く刻みなおしてくれます。



宿泊をより楽しむために 配慮してほしいことを 事前に伝えてみましょう。

目的に合わせた宿で自分流に

「温泉旅館でほっこりしたい」「骨休めをしたいのでリゾートホテルがいい」など、ゆったりした気分を味わうための宿泊施設選びも、旅の醍醐味のひとつです。「手術痕を入浴時にできるだけ見られなくなかったため、まだ痕が目立っていた時期はビジネスホテル等を選んだ」「体調を崩したときのために、医療機関が近くにあるホテルを選んだ」「レンタカーを借りないときには移動が便利な駅近のホテルにした」「しっかり体を休ませたいから寝具にこだわったお宿がいい」など、それぞれの場面に応じて宿泊先を選ぶとよいでしょう。

宿泊先は立地も大事ですが、体調によっては体に負担の少ないお宿も選択肢に入れてみましょう。最近では、スロープが設置されていたり、バリアフリールームを備えた宿泊施設も増えてきています。段差がなく、車イスのまま入れる広さのあるトイレや手すりのついたお風呂やシャワーチェアーがあるお部屋なら、介護が必要な親や小さい子どもがいるご家族も世代を超えて一緒に安心して滞在できますね。

その他、お部屋のトイレだけではなくロビーなどの共有トイレの場所を確認しておくことで、同行者に気兼ねなくゆっくりトイレに行けたという声もありました。

おしえて！ 持って行ってよかったお役立ちグッズ

- 空気でふくらむ枕（手術の影響で、普通の枕が使えなかったため）。
- 部屋でリラックスするためのパジャマ（部屋着）、アロマグッズ。
- お気に入りのバスフォームや入浴剤でバスタイムが至福のひとときに。
- 夜トイレに行くときのペンライト。



遠慮なく連絡してみましょう

旅行のときは、どうしても荷物が多くなってしまいます。重たいものが持てないのでキャリーバッグを愛用している、両手がふさがるのが嫌なのでリュックサックが便利など好みは人それぞれですが、荷物が重くて大変なときには（海外旅行では難しいですが）宿泊先へ送ってしまう、というもひとつの方法です。フロントで預かってもらえるかあらかじめ確認しておきましょう。

禁煙ルームを希望していても喫煙ルームしか空いていないときには、消臭対応や空気洗浄機の貸出などが可能かどうか確認してみましょう。

治療の合い間に南の離島を訪れた人の場合は、食事やお風呂の情報と合わせて島内の医療機関も確認されたそうです。近くに診療所があり、ホテルの営業時間内なら送迎も可能ということで、より安心できたとのこと。宿泊先によっては希望通りにならないこともあるので、できることとできないことを納得して選ぶことは重要ですが、利用できるサービスや事前に欲しい情報があれば遠慮なく連絡してみましょう。



私たちが
応援しています

さまざまな「おもてなし」でお迎えいたします！

旅館やホテルでは、病気や手術などによってご旅行に不安を感じているお客様に安心して心ゆくまで滞在をお楽しみいただけるよう、お一人おひとりの要望に合わせたサービスを可能な範囲で提供させていただいております。要望や不安はお気軽に相談下されば、より快適な滞在につながるようおもてなしさせていただきます。

子どもの施設でも、身体面に不安を抱えている方でも快適に過ごせるように、貸切り風呂の無料提供、食事内容の要望、全館バリアフリー、介助入浴の手配や車イスの貸出など、スタッフ共々さまざまな取り組みをしています。ご不安は宿に遠慮なくお知らせいただいて、楽しい思い出を作ってください。その一助となれば私たちも嬉しいです。

（女将・suwa）



食べることを 自分流に 楽しみましょう。

食べられないもの・食べづらいものは伝えよう

旅先でのお食事を楽しみにしている人は多いことでしょう。でも「旅館の食事の量が多すぎて食べきれなかった」「手術の影響で、どうしても食べられないメニューがあり、大変な思いをしながら無理に食べた」など、せっかくの食事が苦痛になってしまうこともあります。

アレルギーや食事制限がある、お薬や治療の関係で食べられないもの・食べづらいものがある、噛みづらい（前歯で噛みきるのが困難・奥歯を大きく開いて噛むのが困難など）、

飲みこみづらい、口内炎などで口の中に痛みがあるなど、食材や調理方法などに配慮が必要な人は、あらかじめお店側に伝えておきましょう。それらは、皆さんに気持ちよく食事をしていただきたいと願っているお店側にとっても必要な情報です。

「肉が食べづらかったとき、ステーキを海鮮中心のお料理に変えていただけた。同行者に比べて私の料理が一番豪華で羨ましがられ、得した気分になった」と、伝えることで臨機応変に対応してもらえることもあります。



おしえて！ 旅先での思い出メニュー

- ・ 積丹半島で食べたウニ丼。甘くてとろ〜り。ウニの概念が変わりました！
- ・ 福井マラソン後に仲間と食べた「福井の越前そば」が絶品！
- ・ がん友さんとガンジス河で日の出を見た後に飲んだチャイ。
- ・ タイのピーチリゾート。売り子さんが炭火で焼きながら売りにくる卵（殻ごと）がほくほくで美味しい！



「マイ箸」で痛みを軽くしよう

口内炎がひどいとき、割り箸がものすごく痛かったので普通の箸を求めて観光地をさまよった、という人もいます。宿泊地であればお宿にお願いすることもできますが、外で食べる場合もあるので「マイ箸」を持ち歩くのもひとつの方法かもしれません。

手にしびれがあってお箸がうまく握れないときには、無理をしないでお店の人に伝えてみましょう。代わりにフォークやスプーンを利用することで、「食べづらい」という心配ごとから解消されて食事を楽しめるようになるかもしれません。

最近では口内炎や食事で悩むがん患者さんに対応するスプーンやフォークなども開発されているので、そういったグッズも上手に活用してマイペースで楽しみましょう。



お酒はどうする？

環境が変わって気分もおおらかになり、つついとお酒がすすんでしまう…ということもあると思いますが、くれぐれも飲みすぎには注意しましょう。飲酒は問題ないか、事前に医師に相談する人もいます。

「がん患者なのにアルコールを飲んでる!!」と、衝撃を受ける同行者もいるようです。「病気なんだから体を大切に」という周りからの心遣いと、「そんな目を気にせず楽しみたい」という自分の気持ちと、どう付き合っていくかが課題だった、という人もいますよ。

my episode

私の場合 ▶ 海外ではドキドキ

食事の際、薬との飲み合わせにはいつも気をつけています。私の場合、グレープフルーツがよくなかったので旅先でも食べないようにしていました。飲み合わせの悪い食べものにはハーブもあったのですが、日本ではあまり使われていないものも、国によっては使われているため海外では特にピクピク・ドキドキ。料理を見ても入っているかわからないし、その都度聞くわけにもいかず……何ごともなくよかったです。

(慢性骨髄性白血病経験者 男性・30代)

温泉を心から のんびり楽しむために 先輩からのアドバイス。

「わたし流」で楽しんで！

「手術痕が気になって、温泉にもかかわらずゆっくり入れない」「周りの目が気になるので共同風呂ではリラックスできない」と悩む人は、性別関係なく多いようです。副作用で肌の色素が薄くなっている、以前にも増して痩せてしまったので外見上のコンプレックスになっている、ストマをつけているから、とためらっている人もいます。「回数を重ねると、手術痕があってもジロジロ見る人はほとんどいないことに気づき、多少見られてもしだいに慣れていった」という声もあります。先輩たちはどんな工夫をしているのでしょうか。お風呂の楽しみ方を教えてもらいましょう！

事前にはリサーチ

- 事前にお宿のHPや電話などで大浴場と脱衣所の照明の暗さを調べる（脱衣所の明るさが調整できるところもある）
- 脱衣所に目隠しのようなものがあるか確認する
- 洗い場に間仕切りがあるか確認する
- 比較的ゆっくりと入れる時間帯を聞いておく
- 傷痕を隠せるようタオルを多めに借りられるか確認する（もしくは家から持参する）
- 入浴中に傷痕が見えにくいよう、にぎり湯の温泉をあえて選ぶ



部屋風呂や貸し切り風呂で楽しもう

- 貸切風呂を予約する
- 露天風呂付のお部屋で人目も時間も気にせずのびのびする
- 術後などで衛生面が気になる場合は、大きめのバスタブがあるホテルを選ぶ



当日チェック！

- 団体客の到着など混雑状況を聞いておく
- 夕食時など、比較の入浴客が少ない時間帯を選ぶ
- 脱衣所を見に行き、空いていたら入るようにする

こんな工夫も！

- 脱衣所では傷口が見えないよう壁側や人が近くにいない場所を選ぶ
- タオルを上手に活用する（傷痕を隠せるよう肩にかける、アゴにはさむ、腰に巻くなど）
- 脱毛中はカラフルなシャワーキャップをかぶればOK！



私たちも応援してます

ピンクリボンのお宿

ピンクリボンのお宿

検索

「ピンクリボンのお宿ネットワーク」は、乳がん患者さんが傷痕を気にせず旅行に出かけ、心ゆくまで旅館やホテルでの入浴を楽しんでいただきたいという目的で設立された団体です。手術痕などをカバーする専用の入浴着を着用したまま入浴できる施設もあります^(※)。

また、ピンクリボンデーやピンクリボン宿泊プランなど、お宿独自のプランやお風呂情報が細かく掲載されていますので、乳がん経験者以外の人も参考にしてみてください。

冊子を無料で配布中。 <http://www.ribbon-yadonet.jp>

※会員数は125会員（2020年8月時点）。対応はお宿によって異なりますので事前に確認しましょう。



予備のお薬と、お薬手帳を 忘れないように 注意しましょう。

心配なときは事前に医療者に相談を

体調が安定している、日常生活では特に心配なことがない、お薬が十分残っているなどの理由から、旅行に行くことを特に医療者には伝えないという人もいます。しかし、もし出かけることに不安や心配ごとがあるときには、事前に医師や看護師、薬剤師などに相談しておくといでしょう。

「看護師さんに電話で問い合わせ、“血液検査の結果に問題ない”とっていただき安心して出かけることができた」「主治医に相談したところ“あまり無理をしすぎないように”とアドバイスをいただいた」という声がある一方で、「術後の後遺症で低血糖状態になっても、チョコレートやキャンディ程度で回復できると甘くみていた。普段とは違う環境になるので“万が一”や“念のため”を想定してブドウ糖を処方してもらえばよかった」という声もあります。特にお薬については医療者にあらかじめ相談しておくとう安心です。

また、アクティブ系レジャーに参加する際、既往歴を求められることがあります。不正確な申告で生じるトラブルを避けるためにも正確に申告することが原則です。事前に主治医に相談しておきましょう。



お薬は分けて持っていこう

外出中は副作用に悩まされることなく過ごしたい、病気のことを忘れないなどの理由から、つつい服薬をさぼってしまいたくなることもあるでしょう。しかし、旅行中であっても通常と変わらず服薬を続けることは重要です。特に、遠出をする際にはお薬は多めに持参すると安心です。P26のチェックリストを参考にしてみましょう。もし残薬が少ない場合は、多めに出示してもらえるか医師にあらかじめ相談してみましょう。お薬は、荷物

が届かない、紛失や盗難にあったなど不足の事態に備えて分散して持っておくことも大切です。高額なお薬もあるので、なくさないよう気をつけましょう。

お薬手帳を忘れずに

「お薬を忘れてしまった！」ということになれば、自分も周りも慌ててしまいます。なかには「新幹線に乗っている途中で忘れたことに気づき、慌てて下車して取りに戻った」という人もいます。ここで活躍するのがお薬手帳。お薬手帳があれば、お薬の名前・用法・用量などが正確に一目でわかりますし、旅行先の薬局や医療機関でも対応してもらえるかもしれません。



最近は薬局で入手できる「冊子」のお薬手帳だけでなく、スマートフォンなどのアプリも数多く普及しています。スマートフォンなら常に携帯していることが多いので、忘れることも少ないですし、災害時にも役立ちますね。

海外旅行の場合は

海外旅行の場合は事前の準備が大切です。ワクチン接種が求められる国もあるため、接種してもよいか、主治医に相談してみましよう。保安検査場などではお薬の内容がわかるものを求められる場合もあります。事前に主治医に確認の上、英文の診断書や処方箋のコピーなどを準備しておくことと安心です。同様のものをスーツケースなど預け手荷物の中にも入れておくことを忘れずに。また、海外では「白い粉薬」は違法薬物と誤解される可能性もあります。もし粉薬を多く処方されている人は、旅行中だけでも錠剤やカプセルに変えられないか、主治医や薬剤師に相談してみてください。現地でも気兼ねなく旅を楽しめるよう、時差のある場合の服薬のタイミングも確認しておくといでしょう。





海外では持ち込みが禁止されているお薬もあるの？

がんの痛みを抑えるために処方された医療用麻薬、精神安定薬や睡眠薬などは、持ち込みが禁じられた成分が含まれている薬があります。事前に地方厚生局麻薬取締部に「麻薬携帯輸出（輸入）許可」の申請手続きをしておきましょう。テロ対策などで医薬品の持ち込みを厳しく取り締まっている国もあり、お薬によっては許可が出るまでに日数を要するものもあります。医師や薬剤師には早めに相談して必要な書類をそろえておきましょう^(※)。

優先順位をつけることが、ゆったり旅のコツ

のんびり過ごそうと思っても、旅先では「あれも、これも」と欲張りになりがちです。予定は少なめに計画しましょう。自分の体力の戻り具合がわからず、病気になる前と同じように行動したり、買い物で重たい荷物を持ち続けたりした結果、後々体への負担が大きくなって体調を崩してしまうこともあります。普段の体力の7～8割程度を想定し、無理

のないよう、余裕のあるスケジュールを組むことが大切です。追加できることは優先順位をつけて調べておき、現地での状況で増やしていくとよいでしょう。場合によってはキャンセル料より体調を優先させるなど、途中で計画を変更する勇気も持ってください。自分は休むけど、同行者には遠慮せず楽しんでほしいと伝えることも重要です。

旅行を通じて自分の「今の体力」を知ったり、治療によって感覚過敏になっていたり、今までとの違いに気づくこともあります。それらの「気づき」を、次の旅行の際の対処法に繋ぎましょう。



my episode

私の場合

ひとり気ままに、のびのび旅

がんと診断されてからは、体調不良や旅先でのアクシデントの不安が生じる一方で「行っておきたい」「行かずに悔いを残したくない」という場所が増えました。がんになってからのほうが「よし、とりあえず行こう!」という気持ちになっているように思えます。その反面、家族（母親）ががんになり闘病していた立場からすれば、「無理しないで」「ハラハラする」という気持ちもわかります。どうしてもスケジュールや食事など、相手がいると我慢させてしまっている、合わせてもらっていると感じるときも…。そうした意味で、一人旅は気楽です。きっちりしたスケジュールを作らず、宿泊先だけ決めてそのときの自分の体調に合わせたのびのび旅もいいと思います。 （慢性骨髄性白血病経験者 男性・30代）

「新しい旅」を見つけてみませんか？

旅に出かけることはあなたにとってどんな価値がありますか？ 今まで知らなかった壮大で美しい風景、価値観の違う文化、現地の人との暖かい交流…。治療後の期間や体調によっては、これまでに見慣れた景色でも、見え方が変化したり、構図や色だけではなくその土地の匂いも感じられるようになった、という人もいます。さまざまな気づきや周囲への感謝の気持ちと共に、旅先でのひとときを楽しんでいるときこそ、一番自分らしさを感じると思う人もいるかもしれません。

がんになったからといって、出かけることを諦めることはありません。今までのようにハードな行程は厳しいかもしれませんが、ゆったりとした気持ちで、自分流にのんびり楽しむ旅なら大丈夫。社会の応援も少しずつですが始まっています。

のんびり楽しむ旅だからこそ見えてくる、新しい出会いがきっとあるはずです。新しいあなたの旅を見つけてみませんか？

● お役立ちサイト

がん経験者コミュニティサイト tomosnote ウェブ版

がんを経験した仲間と繋がることができるコミュニティサイト。「みんなは、どうしてる？」「私は、こうしたよ！」など、旅行をテーマに情報交換や交流ができる場としても活用してください。

tomosnote

検索



<https://tomosnote.afiac.co.jp>



楽天トラベル“旅行から、がん克服”プロジェクト

がんになっても安心して旅を楽しむ社会を実現するためにスタートしたプロジェクト。がん患者さんの旅コラムや座談会、旅行ニーズ調査を通して、がん患者さんの「旅する想い」をあと押ししていきます。



旅行から、がん克服プロジェクト

検索

<https://travel.rakuten.co.jp/special/medical/contents.html>



さまざまなものに感謝しつつ、
また新たな旅に出ます！

(乳がん経験者 女性・50代)

乳がんと付き合いはじめて14年目になります。以前から山好き・温泉好きでしたが、初発のときは、手術で乳房を全摘し、脇のリンパ節も郭清したので、しばらく足が遠のきました。しかし、抗がん剤治療がひと段落したころから、温泉好きの「虫」が騒ぎだしました。

とは言え、「温泉デビュー」にはとても慎重でした。最初は周囲の目が非常に気になり、にがり湯であれば身体が隠せるのではないかと、洗い場に仕切りがあると見えにくいのでは、等の判断基準で行く場所を決めました。そうして最初に行ったのは、有馬温泉です。「金の湯」と呼ばれる茶褐色のお湯と、薄暗い湯船がちょうど術後の身体を隠してくれて、「ああ、ようやく日常に戻ってこられた！」と思ったことを覚えています。その後は、いろいろと工夫し、術前とほぼ同様に入浴しています。山も「低山」から徐々に復活。リンパ節を郭清しているので、背負うザックはあまり重すぎないようにして、日帰り中心で楽しむことができました。

9年目に乳がん再発。内臓への遠隔転移でした。それがわかったときは、初発以



上に非常に落ち込みました。1年ぐらい経ったところで、「山に行こう、折角だから、霊山と呼ばれる山に登ろう」と、友人と5泊で白山・立山を巡りました。このうち標高2,700メートルの白山は、ケーブルやリフトがなく、自力で登る以外に山頂には立てない山です。ちょうど、抗がん剤の副作用の真っ最中でしたが、どうしても登りたいという思いが勝ち、この山を選びました。

白山は一般的に日帰りで登ることができる山ですが、治療中の身体には結構こたえます。特にそのころ悩まされていた手足の痛みや腫れといった治療の副作用に対しては、出来る限りの備えと対策で臨みました。例えば、行程に余裕をもたせて山頂手前で一泊する、トライアスロン等ハードな競技スポーツで使う靴ずれ防止のクリームや、筋肉疲労防止のスプレーなどのグッズを活用する等。おかげで体力低下を痛感しながらも、何とか山頂まで登ることができました。翌朝、遮るものが全くない山頂で眺めた、東の雲海を徐々に茜色に染めて顔を出した朝日は、息をのむ素晴らしさでした。「この風景を見させてくれてありがとう」と、山や友人やさまざまなものに感謝したことを覚えています。

あの登山から3年が経過します。その後、たくさんの温泉に行き、山に登り、と旅を重ねてきました。旅は、新たな出会いやご縁につながるだけでなく、日常のさまざまなことを一旦棚上げして、自分自身に向き合える時間でもあります。

がんを経験したからといって、旅を諦める必要はありません。工夫次第で結構何とかなるものです。コツがあるとすれば、がんを経験する前よりも、時間も心も体も余裕を持たせることでしょうか。治療中の場合は、主治医に相談することも忘れずに。まだ元気で山登りできている身体とさまざまなものに感謝しつつ、また新たな旅に出て、人やものや風景に出会っていきたいと思います。

忘れ物はありませんか？

お出かけの check リスト



急に体調を崩したときのために備えておくと安心です

- 保険証
- かかりつけ病院の連絡先・担当医名
- 診断名と治療歴がわかるもの
(海外旅行の場合は英文でも準備を)
- 緊急連絡先 (家族など)
- 行程表 (家族とも共有しよう)



お薬、忘れていませんか？

- お薬
 - ・ 旅程日数プラス同程度など多めに準備
(3泊4日の旅行なら余分に3~4日分など)
 - ・ 荷物が届かない、紛失盗難にあったなどの不測の事態に備えて分散して携帯
- お薬手帳
 - ・ 静脈注射 (点滴) のお薬については薬局でもらえるようなシールがないためメモでもよいので書いておこう
- その他
 - ・ お薬説明文書 (お薬の名前や画像、用法、用量、注意事項や副作用が記載された文書)
 - ・ 海外旅行の際には英文の診断書や処方箋のコピー (保安検査場などで必要な場合も)



感染予防対策も忘れずに！

感染防止の3つの基本



約2m

人と人の距離を確保



こまめに手洗い
水と石けんで丁寧に

マスクの着用
屋内にいるときや
会話をするときには
症状がなくても着用

3密を避けよう

密集

不特定多数の人が
集まっている場所

密閉

窓がなかったり
換気ができなかったり
する密閉された場所

密接

お互いに手が届くところで
会話や発声・運動などを
すること

安全優先の旅をしよう

新型コロナウイルス感染症
が流行している地域や、人
が密集する場所への移動は
控えよう

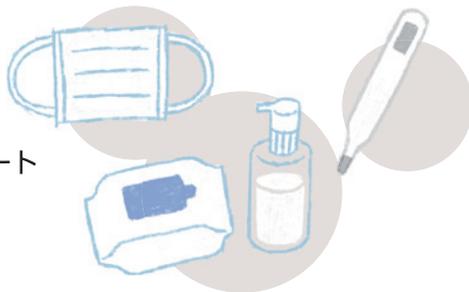


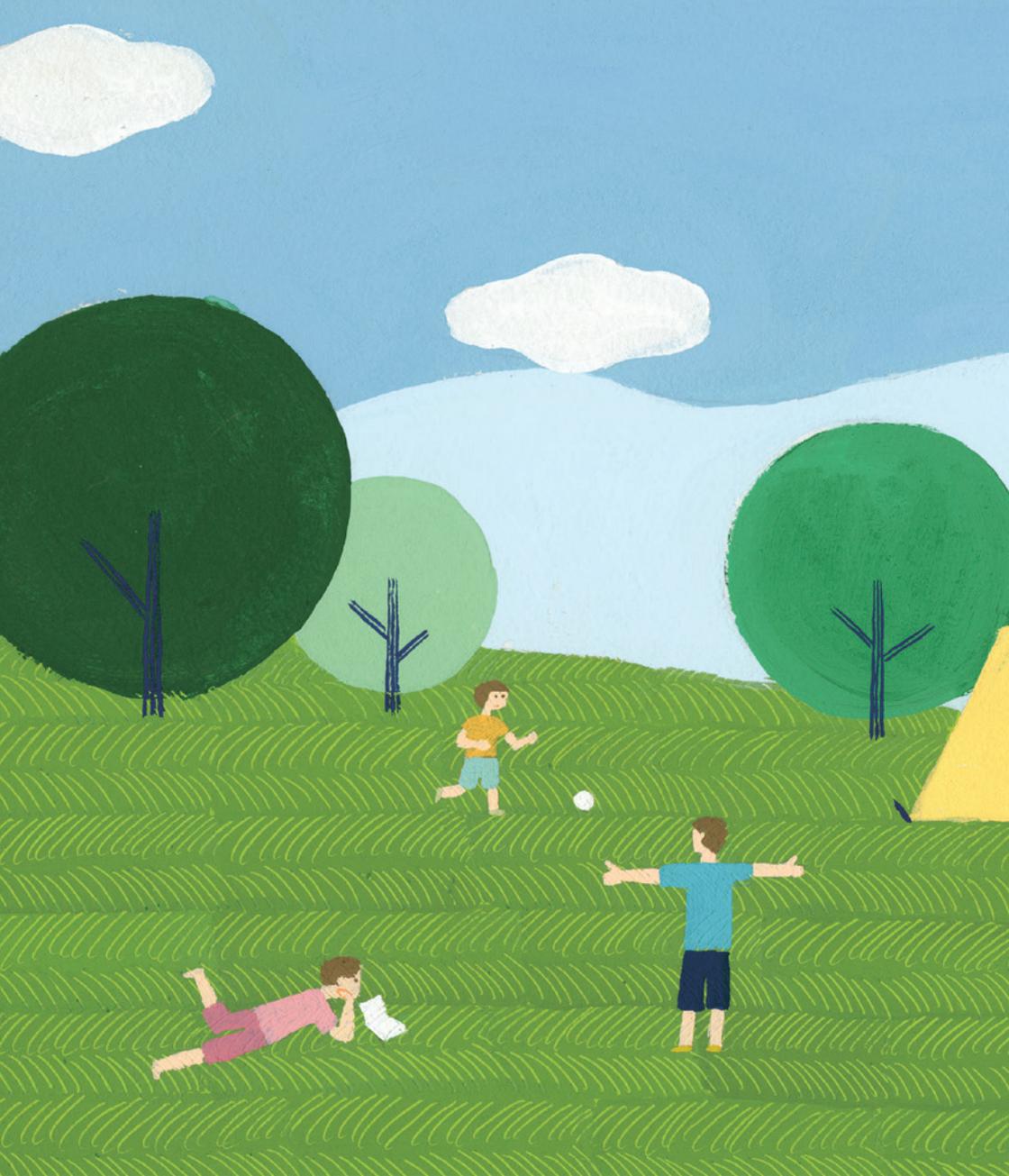
【参考】一般社団法人 日本旅行業協会 新しい旅のエチケット 感染リスクを避けて安心して楽しい旅行
http://www.jata-net.or.jp/virus/pdf/2006_newqetiqtourismleaflet.pdf (2020年9月閲覧)



感染予防対策に

- マスク (予備も用意)
- ウェットティッシュ、除菌シート
- 手指用消毒液
- 体温計
- ノート (いつ・誰と・どこへ行き・何をしたか記録しておくとう安心)





すべての革新は患者さんのために



中外製薬株式会社

 ロシュグループ

ZZZ0837.01
2020年10月制作

発行/中外製薬株式会社

企画制作/キャンサー・ソリューションズ株式会社

イラストレーション/堀川直子