









# トラベル・ガイド



旅に出て新しい発見をすることは、とても実りの多い経験になるでしょう。十分に準備を整えることは、気楽な休日を過ごすための大事な第一歩です。このガイドラインには、皆さんのお役に立つ情報とヒントを集めました。

これは、よくある質問にお答えするための一般的なガイドラインです。受診されている医療従事者から特定の指示がある場合は、必ずその指示に従ってください。

## お出かけの前に —— 忘れてはいけないこと

-  予備のストーマ装具の注文は、十分に余裕をもって済ませましょう。早めに注文することで、十分な量の装具を出発に間に合うように確実に入手できます。
-  お使いのストーマ装具の名前を書いておきましょう。オストメイトカードに記入しておきましょう。製品の写真を撮っておくのも役に立ちます。
-  携帯するオストメイトカードには複数の言語で記入しましょう。
-  ストーマキットを荷物に入れましょう。必要な装具をすべてまとめることができます。
-  面板をカットしておきましょう。適切な大きさにカットしておくのと、旅先で使いやすくなります。
-  持ち物リストをみて、必要なものを忘れずに持って行きましょう。
-  チケットを予約する際には、トイレの近くの席にするとよいでしょう。心配事が軽減された状態で出かけることができます。
-  旅行保険に加入して、不安を軽くしましょう。

さて、残された言葉は一つだけです。「よい休日を！☺」

## 旅の途中で —— ストーマ装具について



高温の車中に長時間ストーマ装具を放置することはお勧めできません。熱によって皮膚保護剤の粘着力が損なわれる可能性があります。ストーマ装具はできるだけ涼しい場所に保管してください。

# トラベル・ガイド



## 飛行機での移動について



### 自宅でできる準備

チケットを予約する際には、トイレに近い後方の座席にするとよいでしょう。心配事が軽減された状態で出かけることができます。

面板を適切な大きさに切っておきましょう。ハサミは手荷物に入れることができません。

### 保安検査

保安検査用のスキャナーでは、ストーマ袋が検知される場合があります。ただし、身につけているストーマ装具を見せる必要はありません。検査官も、服を脱いでストーマ袋を見せたり触らせたりするように要求することはできません。

(爆発物でないことを確認するために) 衣服の上から手でストーマ装具をなでるように要求される(またはなでられる)場合がありますが、それ以上のことはもとめられません。オストメイトカードを示すと、ストーマや装具など、そして必要な配慮を説明することができます。



### 機内で

わずかではありますが、気圧の変化でストーマ袋が膨らむリスクがあります。ストーマ袋が膨らんでしまったら、トイレに行ってストーマ袋を空にしましょう。また食べたり飲んだりすることでストーマ袋が膨らむこともあります。飛行機に乗る場合は、炭酸飲料は控えましょう。



ストーマから出る音が気になるかもしれませんが、飛行機の客室は想像以上に騒がしく、驚くほど気付かれないものです。

### 液体の持ち込み

手荷物で機内に持ち込むことのできる液体の量は厳しく制限されています。できる限り、液体は預け入れ荷物に入れましょう。液体とは、あらゆる飲料、液体状または半液体状の食品、化粧品および洗面用品、スプレー類、ペースト類、ジェル類、コンタクトレンズ溶液のほか、同様の性質を有する溶液や品物を指します\*。



液体物を手荷物として持って行く場合：100 mL以下の容器に入れ、さらにその容器を容量が1リットル以下のジッパー付き透明プラスチック袋に入れます。機内への持ち込みは1人につきプラスチック袋1つのみです。

詳細は、お出かけの前にご出発予定の空港のホームページをご確認ください。

# トラベル・ガイド



## 旅先で



### 暑いところに行く場合

日焼け止めローションは装具を装着した後に塗ります。日焼け止めローションは皮膚保護剤の粘着力を低下させます。暑さのためにいつもより汗をかくと、皮膚保護剤の粘着力が低下して、通常より頻繁にストーマ装具の交換が必要になる可能性があります。装具を貼付する前に、皮膚をしっかりと乾かして、しっかりと接着させてください。



### 泳ぎに行く場合

泳ぐ前に、皮膚保護剤が密着していることを確認してください（貼付後、しばらく様子を見てください）。粘着力が弱まっていると感じた時など、必要に応じてストーマ装具をいつもより頻繁に交換するようにしましょう。

## 水分摂取

多くの人は1日に1.5～2リットルの水を飲む必要があります。医療従事者から特に指示を受けていない場合、外の気温が高ければさらに多量の水を飲む必要があります。ただし、水道水には気を付けましょう。次のヒントをよく読んでください。

- 水道水は飲まないこと。氷も同様です。
- 歯を磨くときも水道水は使わないこと。代わりに、ペットボトルの水を買きましょう。
- 水道水で洗った生野菜は食べないこと。

万一の場合に備えて、下痢止めを持って行くとよいでしょう。暑いと脱水や下痢のリスクが高まりますが、ちょっとした備えさえあれば心配する必要はありません。



### 緊急の場合

旅先での医療支援を受けられる場所と手続きの方法を、難しくても事前に調べておくとう安心でしょう。比較的長期間の旅行に出かけるのであれば、予定している旅先でストーマ装具を入手できるかも調べておく必要があります。

事前に依頼しておけば、普段購入している販売店が海外まで配送してくれる場合もあります。

忘れてはならないストーマ装具、衣類および機器類の全項目について、持ち物リストを確認することもお勧めします。

\*<https://www.gov.uk/hand-luggage-restrictions/overview>