

高齢者の医学的特徴と海外旅行

生理機能の低下

予備能の低下

易疲労

易感染

体液量の低下

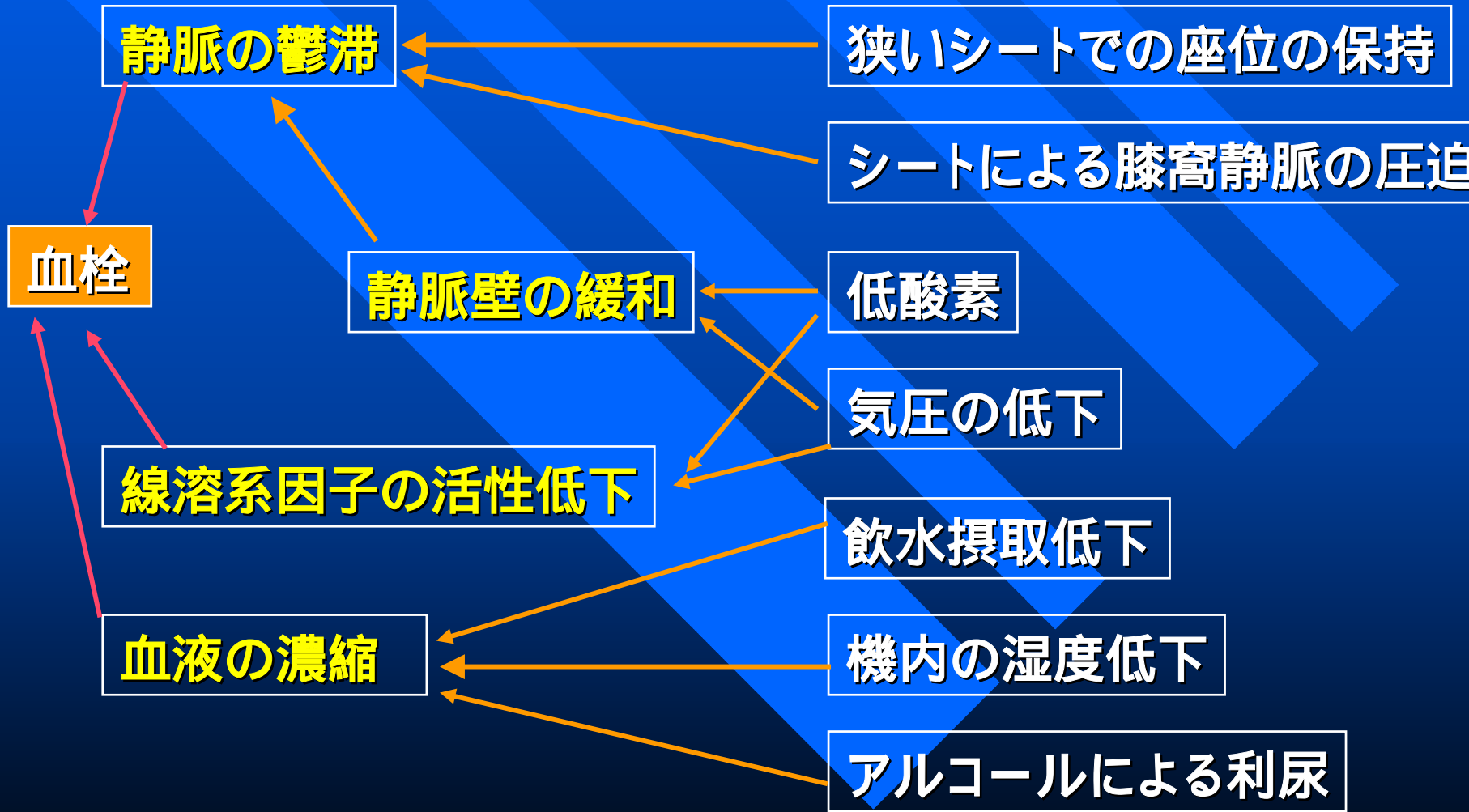
神経・精神的問題

基礎疾患と服薬

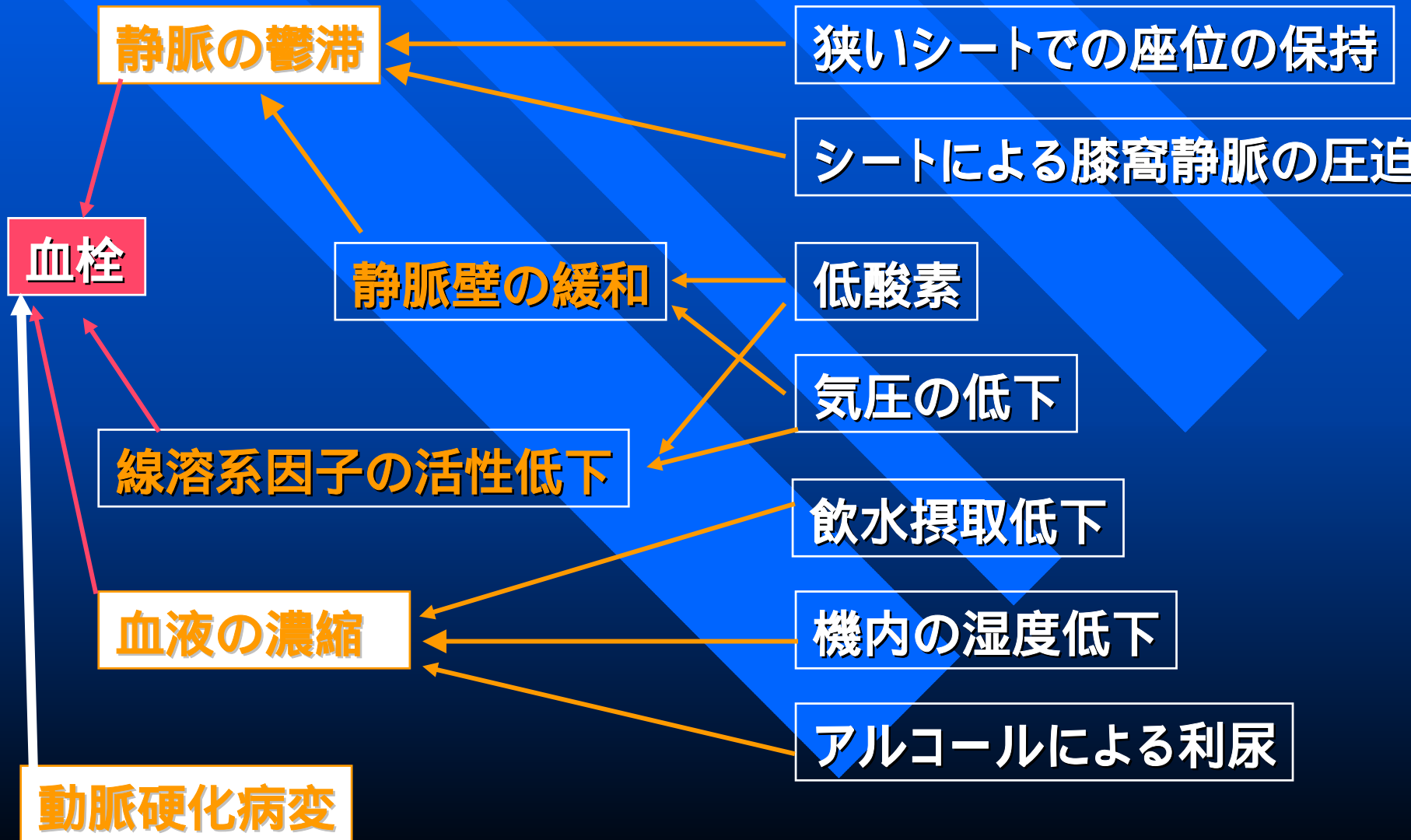
Long flight syndrome Jet lag

予期せぬ死

Long Flight Syndrome



Long Flight Syndrome



Long Fight Syndrome の予防

軽度のリスク・ファクター(40歳以上、女性、肥満、高脂血症、糖尿病など)

1) 十分な水分摂取

2) 足の運動: 足を上下に動かす、あるいは適度に歩く

3) 通路側の席を予約する

中程度のリスク・ファクター(下肢静脈瘤、ホルモン療法、心不全、妊娠・出産後、最近の下肢外傷など)

4) 弾性ストッキングの着用

5) アスピリンの投与を考慮する

高度なリスク・ファクター(静脈血栓症の既往ないし家族歴、先天性血栓性疾患、悪性腫瘍、最近の大手術)

6) 低分子ヘパリン

7) ワーファリン

高齢者長距離航空機利用の禁忌

循環器

- 1) 3ヶ月以内の心筋梗塞
- 2) 最近起こった不安定狭心症
- 3) コントロールできない心不全
- 4) コントロールできない不整脈
- 5) 悪性高血圧

呼吸器

- 1) 治癒していない気胸
- 2) Bullaをともなった肺気腫
- 3) VC < 50%
- 4) PaO₂ < 60 torr (酸素下で)

神経

- 1) 4週以内の脳梗塞、出血
- 2) コントロールの難しいてんかん
- 3) 譫妄を伴った痴呆

その他

- 1) 極度の貧血 Hb < 8.0 g/dl
- 2) 2週間以内の眼、腹部、脳手術後
- 3) 急性副鼻腔炎
- 4) 急性中耳炎

高齢者航空機旅行のアドバイス

旅行前に

早めの準備

随伴者（グループあるいは若年の随伴者）

ワクチン接種

十分な保険加入

病院での事前チェック

低用量の向精神薬と抗ヒスタミン薬

機内で

ふだんの服薬

エンジンから離れた通路側の席

アルコールの制限

ガス産生の少ない食べ物、飲み物

適当な飲水

適当な歩行と足の筋肉の運動

禁煙

私の高齢者海外旅行へのアドバイス

ゆとりのある、無理のない計画

- 1) 長時間の乗り物を避ける
- 2) 往路の transit を避ける
- 3) 一ヶ所に連泊
- 4) 同行者

非常時の対策

- 1) 症状リストの作成 (意識障害)
- 2) 病院などの連絡体制

食事

- 1) 基礎疾患を考えた食事
- 2) 日本食の携行

予防的治療

- 1) 入眠薬
 - 2) 便秘薬
 - 3) アスピリン
- その日の朝

高齢者の病状質問リスト(1)

- 以下の病気で入院したことがある

脳出血

くも膜下出血

脳梗塞

Past History of
Cerebral Hemorrhage
Subarachnoid Hemorrhage
Cerebral Infarct

てんかん発作を起こしたことがある

Epilepsy

それ以外で意識を失ったことがある

LOC

言葉が出なくなることがある

Transient aphasia

口からものがこぼれやすい

Spill out of the mouth

転倒しやすい

Easy to fall over

脳の手術を受けたことがある

Brain operation

気管支喘息がある

Bronchial Asthma

慢性気管支炎、肺気腫がある

COPD

高齢者の病状質問リスト(2)

- **糖尿病がある**

- 血糖を下げる薬をのんでいる
 - インスリンを注射している

- **低血糖で意識を失ったことがある**
 - 高血糖で意識を失ったことがある**

Diabetes patient

Oral treatment

Insulin therapy

Hypoglycemic attack

Hyperglycemic coma

- 高血圧症がある**

- 薬をのんでいる

Hypertension

oral treatment

- **心臓病がある**

- 心房細動がある

- 心筋梗塞になったことがある

- その他不整脈がある

Cardiac disease

atrial fibrillation

OMI

Other arrhythmia

高齢者の病状質問リスト(3)

現在病気で病院にかかっている
その病気の名前

Other Basic Disease

服用している薬剤

medicine

私の高齢者海外旅行へのアドバイス

ゆとりのある、無理のない計画

- 1) 長時間の乗り物を避ける
- 2) 往路の transit を避ける
- 3) 一ヶ所に連泊
- 4) 同行者

非常時の対策

- 1) 症状リストの作成 (意識障害)
- 2) 病院などの連絡体制

食事

- 1) 基礎疾患を考えた食事
- 2) 日本食の携行

予防的治療

- 1) 入眠薬
 - 2) 便秘薬
 - 3) アスピリン
- その日の朝