



高齢者が安心して海外旅行をするために

時間と金銭的余裕のある高齢者層の海外旅行が盛んです。しかし、気持ちは若くても体はそうはいきません。海外旅行中に高齢者が罹りやすい病気やけが、それらの予防策や注意点について日比谷クリニックの奥田丈一院長に伺いました。

○基礎疾患の悪化

高齢者のほとんどが何らかの疾患をもち、投薬治療を受けています。病気がしばらく落ち着いていても、環境の変化や旅行に伴う身体的ストレスなどから旅行中に突然問題をおこす可能性があります。

【対策】

旅行先で不足しないように、投薬中の薬を十分用意することや旅行者保険に入ることはもちろん、出発前に主治医と、旅行先や活動内容について相談し、緊急時に備えて英文の病名や服薬内容などが書かれた診断書を用意しましょう。

○旅行者血栓症になりやすい

旅行者血栓症(いわゆるエコノミークラス症候群)のリスクが高いため、長時間の飛行の際は特に注意が必要です。

【対策】

長時間の飛行が避けられない場合は、飛行中、頻繁に足を動かさし、水分をしっかりと取ることが大切です。飛行機を降りた後に胸の痛みや息切れが出た際は注意が必要です。

○脱水症に注意

若年者と比べて水分調節の余裕が少なく、脱水になりやすい特徴があります。さらに旅行中は歩く時間が長い、下痢をしやすい、気温が高いなどで、危険性が増します。トイレが近い人は、ツアー同行者への遠慮から水分を控えてしまうケースも考えられます。食事が口に合わず、本来食事から摂れる水分量が減少する可能性もあります。また高血圧で利尿剤を服用している人も多いです。

【対策】

高齢者は症状が出にくいいため、気が付いたときには重症になっているケースもあります。脱水になりやすい活動を避け、早めの水分補給が重要です。

○高山病になりやすい

高齢者が好む旅行先にはテベットや南米など、高山病のリスクが高い地域が多く見られます。高山病の重症型である肺水腫を起こしやすく注意が必要です。同行者への遠慮から、初期症状の頭痛や吐き気を我慢し重症になってから気づくといったケースも見られます。

【対策】

高度2000m以上の地域に滞在する場合、妙に息切れが強い時は高山病の可能性を考えて速やかに医療機関を受診させる必要があります。基本的に日数をかけて登る計画を立てることが大切です。

○転倒、骨折しやすい

一般的に旅行の疲れから転倒し易く、ちょっとしたつまづきだけでも骨折してしまふこともあります。また、高齢者は骨折に伴って脂肪血栓症を起す危険性があります。

【対策】

転倒、骨折を避けるためには旅行者の歩行能力を考慮した旅程を組み、歩きやすい靴を選ぶことが大切です。血栓症を避けるため、骨折が疑われる場合はむやみに動かさず、救急を呼びましょう。

◎勧められる旅先について

高齢者に適した海外旅行先は、インドアの活動が多く、移動のための交通機関が発達した所、またホテルや観光する施設のバリアフリー度が高い地域。および信頼できる医療機関へのアプローチが良いところであり、自ずと欧米諸国を中心とした先進国になるでしょう。

しかしリスクが高い地域でも、危険性と予防法を具体的に提示することで、自身や送り出す家族に安心してもらうことができます。

◎添乗員に必要な心構え

高齢者に起こりうる病気についての知識を蓄積することが必要です。病気のサインを見逃さず、起きてしまった際には的確で迅速な対応ができる知識と能力を持つことは、安全につながります。

可能であれば将来的に、高齢者旅行に適したスペシャリストの養成やインシデント時対応の徹底したマニュアル化が望まれます。



東京海上日動

安心をいつも あなたのそばに

海外旅行保険

国内旅行総合保険

東京海上日動火災保険株式会社 旅行業営業部 TEL:03-5299-3525
東京都千代田区大手町2-6-2 日本ビル12階 〒100-0004 <http://www.tokiomarine-nichido.co.jp/>



東京海上日動



⑩ マレーシアの四大料理は、マレー、中国、インド、海鮮料理である。これ正しい？