

砺波総合病院から



心臓血管外科
小杉郁子

市立砺波総合病院 ☎32-3320
ホームページ <http://www.city.tonami.toyama.jp/tgh/>

人の移動の安全と 快適性を高める医学、 「旅行医学」

夏休みも終わり、ご家族とどこかへ旅行に行かれた方も多いのではないのでしょうか。「それが病院の心臓血管外科と何の関係があるのか」と意外に思われる方も多いと思いますが、実は密接に関係しています。

皆さんは「旅行医学」をご存知でしょうか。旅行医学とは旅行中（移動中）に発生する身体の異常をいかに予防し、あるいは治療するかという医学です。健康増進のための旅行も含まれ、高齢者や有病者、障害者の旅行の促進も「旅行医学」の役割です。

2002年に「日本旅行医学会」が設立されました。参加者は医師、看護師、客室乗務員（キャビンアテンダントなど）、旅行者などです。私もこの学会に入会し、このたび認定医の資格を取得しました。旅行はもともと大好きですし、長距離フライトの後に起こりうるエコノミークラス症候群の治療などを当科で担当していることが主な理由です。

今や年間の海外渡航者数は延べ1,600万人。日本の人口を1億3,000万人とすると、8人に1人は海外に出かけています。世代別みると50～59歳が全体の16.9%、60歳以上が20%を占めています。年齢とともに時間やお金に少々余裕が出てくるので旅行に行く機会も増えますが、体の心配事が出てくるのもこの世代です。持病があり薬を飲んでいる方や、手術を受けたことがある方も少なくないはずです。旅先へは必ず常用薬を持参すると思いますが、無くしたり不足したりすることも想定して1週間分多めに持参してください。また、万が一のために、自分の体調や治療に必要な情報を持って歩くことも大事です。しかし、注意が必要で、海外では日本語での薬名や診断書は役に立ちません。快適な海外旅行を満喫するために英文の診断書が必要。そこでやっと私の出番です。認定医の資格を取る時に「英文診断書」の書き方を受講していますので、そん

な方のお役に立てると思います。書類が必要な場合は気軽にご相談ください。それ以外にも、長距離フライトの場合、いつ常用薬を飲むかなどのご相談もお受けします。

行き先や日程など旅行の形態はさまざまです。美しい自然の中での登山やトレッキング、ダイビングなどを目的に旅行する方もいますし、世界各地の世界遺産を訪れるツアーもあります。

ツアーは便利ですがキツイスケジュールもしばしばで、時々「カミカゼトラベラー」なんて揶揄されます。病気へまっしぐらにならないように、疲れをためないなど工夫をしてください。トレッキングや登山、南米のクスコやマチュピチュ遺跡など高地にある観光地を訪れるツアーでは、一気にご高度を上げてしまうと高山病を起すことがあるので注意が必要です。高山病予防・対策や予防薬の処方、発症後の治療なども当科で対応いたします。また、ダイビングでは飛行機に乗る前のフライト待機時間を十分にとり、減圧症（潜水病）にご注意ください。



マチュピチュ

旅行にはさまざまな病気が伴います。その予防のためのアドバイスや予防のための処方、万が一発症した場合の治

療などを行っています。

とにかく、元氣に出かけて無事に帰って来ることが一番です。そのためサポーターが「旅行医学」として病院で行われていることを覚えていてください。

**今すぐタバコを止めたい方、
禁煙外来を始めました**

診察日

毎週金曜日 午前 完全予約制

問合先 内科 32-3320

中国黒龍江省医院と医学友好交流

当院と黒龍江省医院とは1980年10月に医学友好の合意書が締結され、以来この合意書に基づき30年間にわたり、毎年2～3名の医学技術研修生を受け入れ、また相互の医療技術や文化交流を進めてきました。本年9月1日に杉本院長ほか4名が黒龍江省ハルビン市を訪れ、向こう5年間の医学友好交流合意書の調印を行いました。現在中国と日本国の間で数多くの医学交流が行われていますが、黒龍江省医院と市立砺波総合病院の交流は、日本で一番早く取り組まれたものです。今後ともこの友好関係を継続させ、両国の医学の発展に寄与してまいります。



固い握手で友好を確かめ合う、黒龍江省医院王兆宏院長と市立砺波総合病院杉本立甫院長