



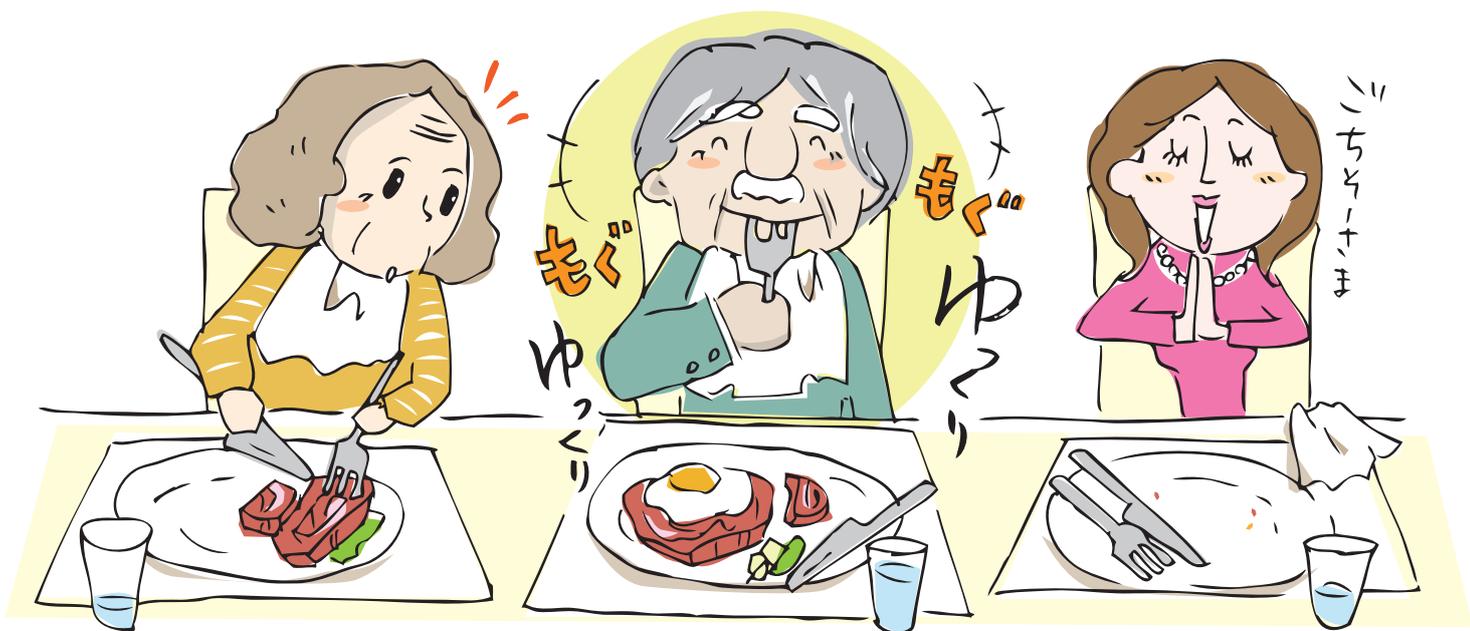
嚥下困難と食物アレルギー

旅先の食事についての注意事項

お食事はゆっくりと自分のペースで

高齢者や脳卒中後の人は嚥下障害が多いので、誤飲には注意が必要です。また、餅なども喉に詰まらせないように注意しましょう。

旅先で安心して食事をするためにも、本人のペースでゆっくり食べることが大切です。また、周りの方は、あまり騒がしくない空間をつくり、異常に気づきやすいようにすることで危険はぐっと減らせます。



！ 対応

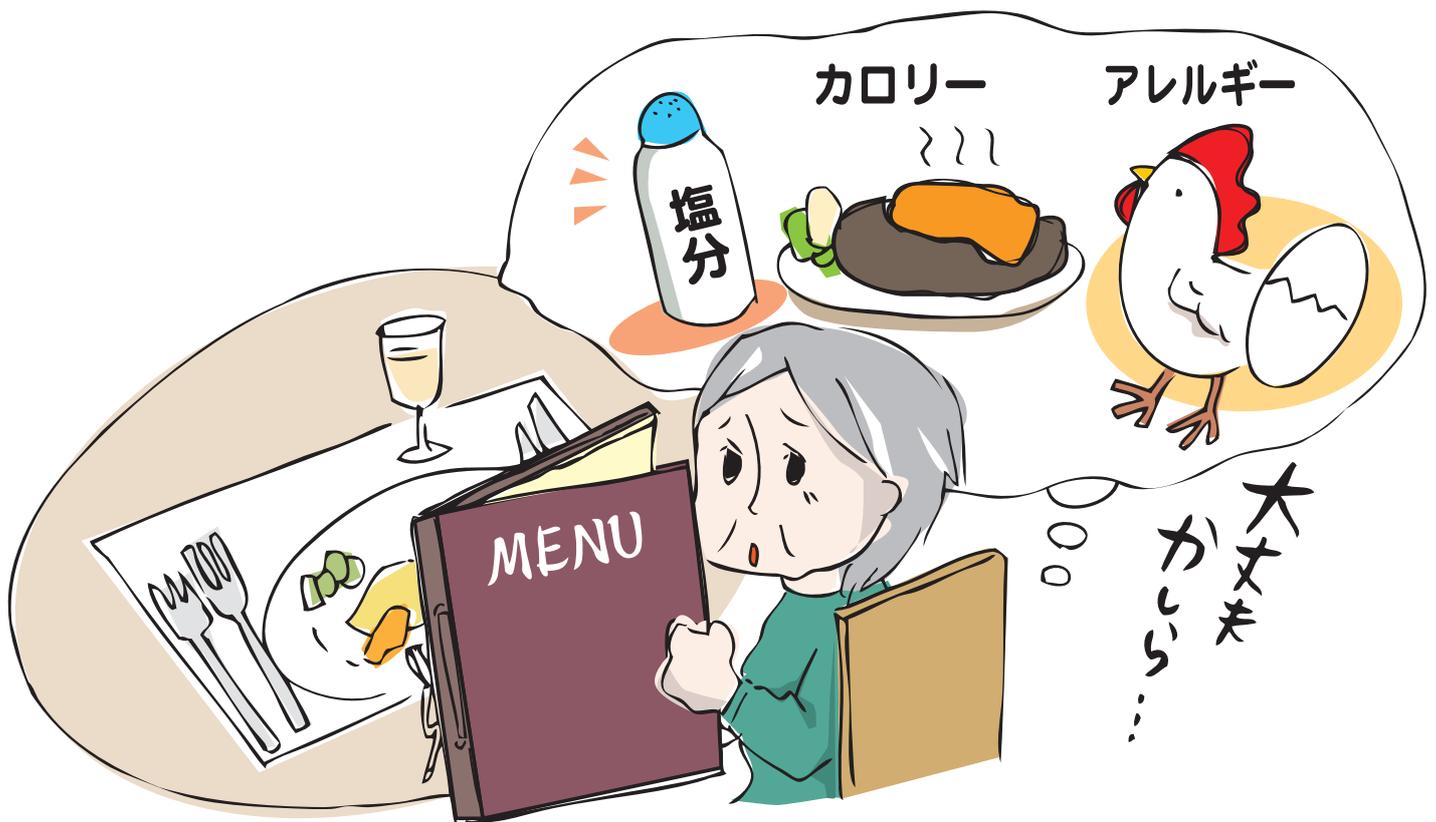
- ① 誤飲が疑われる時、本人に咳が出るうちは励まして咳を続けさせます。
- ② 異物が詰まった可能性のある時は、背中を叩いたり、後ろに回って上腹部を圧迫したりします。
- ③ 食物アレルギー(鶏卵、牛乳、小麦、甲殻類、そば、落花生)や蜂刺されでショックの既往のある人はエピペン自己注射を準備しておきます。



アレルギーにはご注意ください

- ① 腎臓病の方は水分、塩分、タンパク質、カリウム制限。
- ② 糖尿病の方はカロリー制限。
- ③ 高血圧、心不全の方は水分、塩分制限。

疾患や体の状態に応じて様々な食事制限をお持ちの方は食事量や内容で調節する必要があります。旅先でも食事制限は同じで、ホテルや旅館、レストランなどで対応が可能か事前の調査をすることで、対応をしてもらえます。



！ 対応

アレルギー対策は旅行に関係なく普段と同じです。でも旅行中は制限が難しいことも多いので、なるべく、機内食、旅館の食事など前もってリクエストしておくことが大事です。珍しい料理で、中身や成分がはっきりしない場合は、遠慮なく聞いて確認することが大事です。

🔒 その他のポイント

食物アレルギーのある場合は、前もって旅館や航空会社(機内食)へ連絡しておきます。ホテルや旅館でも刻み食などの対応をしてもらえる場合があります。





食事方法と特殊食

旅先でご当地料理を楽しもう！



事前調査でゆとりある時間を過ごしましょう

思い出に残る旅行には、観光先での遊覧に加えて、道中や宿泊先での食事も大きな楽しみのひとつ。特に普段食べることのない「ご当地料理」や「豪華な料理の数々」を目や香りで楽しみながら味わい、ゆっくりとした時間を過ごすためにも、事前にさまざまな情報収集をしておくことで、

！ 対応

- ① 旅行先で食べたい料理などを主治医の先生に伝え、助言を頂いておきます。
- ② 駐車場の確認をします。(車などで行かれる場合)
- ③ 旅行者の身体状況にあった「店内」であるかを調べておきます。

- ・ 玄関先(入口)の段差(階段)や急勾配がある場合、店員のお手伝いが得られるか。
(車いすで入店する場合は、80 cm以上の幅が必要です。)
- ・ 車いすに乗ったままテーブルに着くことができるか。
(テーブルの高さ 75 cm：奥行き 40 cm程度が適当です)
- ・ 店内のトイレの確認。

🔒 その他のポイント

このほか、ゆっくりと食事を楽しむために、予約や入店時に滞在できる時間を聞いておくことも大切です。





「特殊食」は事前の準備をしっかりと

お店や宿泊先は、さまざまな趣向（演出）をこらして、お店の雰囲気、料理などを楽しめる工夫をしています。普段の食事とは勝手の違うことも多いため、事前にさまざまな情報収集を行い、以下のような準備をすることをお勧めします。



！ 対応

- ① アレルギーの出る食材を避けてもらう。もしくは、食事時に教えてもらう。
- ② 病態別の食事が可能かどうか調べます。(例えば、減塩でお願いできるか)
- ③ 食事中に姿勢が保持できる環境かを確認、必要なら車いすなどを準備します。
- ④ 使い慣れた皿、箸、スプーン、フォーク、コップ、ストロー、エプロンなどを準備しておきます。
- ⑤ お料理を細かくする必要がある場合は「キッチンばさみ」などを持参します。
- ⑥ 嚥下補助食品が必要な方は持参します。
- ⑦ 薬を服用する時の白湯が必要な場合は、用意してもらえるのかを確認しておきます。
- ⑧ 食べたくても身体が受け付けない時があります。いつも食べているバナナなどのおやつを持参しておくで安心です。

🔒 その他のポイント

食事は、楽しみながら食べるものです。「料理を作ってください方に失礼」と思わずに、安心して食せる環境を作りましょう。

