

# 荷造りチェックリスト



重症筋無力症患者さんが旅行に出かける場合、次のリストを確認して持参するにしましょう。

## 書類

- 住所、電話番号、緊急時の連絡先が書かれたカード
- お薬手帳
- 医療機関の情報
- 保険関連の情報
- 宿泊先の情報
- 運転免許証またはパスポート
- 海外に渡航する場合、日本大使館または領事館の連絡先

## トラベルキット（多めに用意する）

- 普段飲んでいる薬※（処方箋のコピーも携行する）
- 以下を含む救急用品：包帯、咳・風邪・痛み・熱に効く市販薬（荷造りする前に、自分に合った市販薬を必ず主治医に確認する）

※飛行機を利用する場合は、医薬品含め機内持込について事前に確認しましょう。

## 海外旅行する際の注意点

- 携帯する書類（薬の情報、診断書など）は英語版を可能なら主治医に用意してもらう
- 海外安全情報について[外務省](#)や[厚生労働省 検疫所](#)のホームページなどで確認する
- 医薬品の海外への持ち出しについて[厚生労働省](#)のホームページで確認する
- 海外旅行保険に加入する

## 旅先での急な病気を防ぐ備え

[厚生労働省](#)、[観光庁](#)、旅行先の自治体のホームページで、渡航制限やエチケットを確認してください。

- 除菌シート
- 手指消毒剤
- マスク
- 日焼け止め

## 快適に旅行するためのアイテム

- 歩行補助具（必要な場合）
- 体温を調節できる脱ぎ着しやすい服
- はき慣れた靴
- 着圧ソックス
- 空の水筒（セキュリティチェック後に中身を入れる）
- ネックピロー
- 旅行用毛布