

 「もしも」の安心リサーチシート

現地の医療機関を事前に調べて記入することで、不安を「安心」というお守りに変えます。

1. 滞在先・基本情報 【記入例】

項目	内容（記入欄）
宿泊施設名	1 泊目 ホテル○○ 本館 2 泊目 ○○ホテル 別館 <div style="color: red; font-weight: bold; margin-left: 20px;"> 1 泊以上する場合 それぞれ記入 </div>
住所 (現在地)	① 〒○○○-○○ ○○県○○市○○町3丁目○○番地 ② 〒○○○-○○ ○○県○○市○○町1丁目○○番地
連絡先	① 123-45-6789 ② 567-836-1563

2. 現地の医療機関リサーチ

カテゴリ	リサーチ内容（記入欄）	探し方のヒント
① 最寄りの病院	病院名：○○病院 連絡先：○○-○○○-○○○○	宿泊先から5km圏内の内科など（Googleマップで周辺検索）
② 専門拠点病院	病院：○○病院 連絡先：○○-○○○-○○○○	「目的地名+がん診療連携拠点病院」で検索
③ 夜間・休日窓口	名称：○○救急センター 連絡先：○○-○○○-○○○○	地域の救急センター、またはホテルのフロントへ確認

7. プロのパッキング術：安心を分ける「3つのポーチ」

カバンの中で探し物をする時間は「探す疲れ」を生み、意外と体力を消耗させます。パッキングのポイントは、「シーン別に分ける」と「重力を味方につける」ことです。

迷わない・疲れな「3つのポーチ」システム



お守りポーチ 

常に手元へ。緊急時に誰でもすぐ見つけられるように。

- お薬手帳のコピー (または写真)
- 保険証
- 主治医メモ
- 予備のマスク



ケアポーチ 

宿泊先や大浴場へそのまま持ち運べるように。

- 入浴着 (バスタイムカバー)
- 使い慣れた低刺激の保湿剤・日焼け止め、ケア帽子
- 予備の弾性スリーブ



身の回りポーチ 

移動中によく使うもの。

- ウェットティッシュ
- 除菌ジェル
- ハンカチ
- 飴や軽食



ポーチに分けて入れるものを書き出してみましょう。
書き出してみると整理しやすくなるよ。

お守りポーチ	ケアポーチ	身の回りポーチ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【参考・持参品】

カテゴリ	持ち物・アクション	メモ
心のパスポート	お薬 (常用薬・頓服薬)	予備を「+1日分」多めに。手荷物と預け荷物に分けるのが鉄則！
	お薬手帳・保険証 診察券	スマホで最新の処方ページを撮影しておくで万全。
	主治医への相談シート	記入済みのもの。現地の医師との架け橋になります。
ケア・お助け	入浴着 (バスタイムカバー)	予備も含め温泉を心から楽しむための必須アイテム。
	ケア帽子・ターバン	脱衣所での切り替え、就寝時の冷え防止に便利です。
	保湿剤・日焼け止め	治療後のデリケートな肌を守るため使い慣れたものを。
	弾性スリーブ (予備) ※リンパ浮腫のある方	汗や汚れに備えて。移動中は筋肉を動かす「グーパー」も！
	ストール・羽織もの	紫外線対策だけでなく、手術側の腕を優しく保護します。