



腎友旅遊日本行

文：德禾診所護理長 蔡依靜

從事十多年透析護理人員以來，很多腎友常常會問，我們洗腎患者最可憐了，年輕時拼命的工作，年紀大了卻還要洗腎，我們還能出國嗎？腎友想出國玩，卻不知道從哪個管道尋找資訊。就目前而言，腎友出國旅行仍不普遍，還好現在網路無國界，此次日本旅遊就有來至台北、嘉義地區的腎友報名參加。這都有賴於桃園腎友協會，在網路上發佈旅遊的消息，索性也讓我有機會受邀參加此次的腎友旅行，順道觀摩日本透析中心相關的作業流程。

個人之前跟隨腎友協會國內旅遊約有3次，出國到是頭一回，心中難免忐忑不安，隨著出國的日子一天一天地接近，也不斷地每日詢問腎友協會相關承辦人員，此行隨團腎友們的狀況，是否有需要特別照顧的腎友及其他需注意的相關事項。終於來到了即將出國的這一天，團員們全都集合在機場大廳，和導遊報到後，隨即向名冊中的各位腎友介紹，自己是此次隨團的護理人員，順道觀察每位腎友的狀況，初步看起來大家精神奕奕一切良好，聽導遊王先生解說出關流程之後，隨即搭乘 Hello Kitty 長榮專機飛往大家期待已久的日本旅遊勝地-福岡。

今天陽光普照，感謝老天爺的幫忙，早餐是享用機上的 Kitty 套餐，約莫2個小時，隨即抵達我們此行的目的地-福岡機場，來不及停留片刻，又搭上此次陪我們這5天旅行的小巴士，轉往我們的第一站-筑後屋，享用我們的午餐-博多拉麵，由於日本口味較重，不免還是要提醒腎友們的飲食，應該為『重質不重量』，腎友們不知是否因為才第一天的關係，隨餐服用的鈣片人手一包，果然其中也有老手級的腎友旅遊達人，還會特別教導初次旅行的腎友該小心注意的「小撇步」！午餐後馬上驅車前往西海橋，今晚入住可拉頌溫泉酒店，晚餐又是大餐，龍蝦會席料理-豆漿鍋；餐後和我的室友參觀這座紅色城堡，聽說這間酒店是當地舉辦婚禮的盛地，既然來到溫泉酒店可要泡它一個夠本，只可惜日本只能裸湯，害羞的我還是豁了出去，聽說這種泉質適合皮膚病、消化性疾病、婦女病的人浸泡、又可美容養顏呢；一進到澡堂遮遮掩掩，反而奇怪的是我，當地人完全無動於衷，『誰理你啊！』，頓時輕鬆了不少；不過在泡湯前，照例還是提醒一下腎友們，有心臟病、身體虛弱者，最好還是避免泡湯，如果真的想泡，應採漸進式，勿超過胸前，每次約泡5-15分鐘，須稍作休息，時間上勿超過30分鐘以上。

第二天早上一起床，馬上幫腎友們量血壓，擔心大家因為太高興血壓過高，還好一切都很平安，而且大部分的腎友都有帶自己的常用藥，以備不時之需，讓我放心不少。今天行程前往豪斯登堡，這仿造歐洲的城堡園區，一入園門口幾叢玫瑰花團，就讓我們停下腳步拍個不停，也在這裡留下一張腎友們的團體照。接下來盡責的導遊一路帶我們遊園解說，下午入住豪斯登堡小木屋 4 人一屋，回到小木屋時已是黃昏，此時雙腳快不聽使喚了，稍作休息，晚上又到教會廣場欣賞 3D 夜間雷射秀及荷蘭小風琴演奏，真的有來到歐洲的氛圍，園區內販賣的日式冰淇淋口感超濃郁，讓人一吃上癮，晚上溫度驟降已有些為的涼意，但同屋的阿姨還想再享用冰淇淋，結果邊吃邊抖硬是吃完，果不其然夜裡上吐下瀉，幸好有帶止吐藥及止瀉藥給予服用，才安然度過夜晚。

第三天來到日本三大名城-熊本城，是許多日本人朝聖之地，城內種了許多銀杏樹，所以又被稱為銀杏城，城墉周圍種植約 600 顆櫻花樹，可惜這季節剛好沒有櫻花，否則聽說可以看到櫻花飛舞在城池中，浪漫又迷人的畫面。下午阿蘇火山上搭乘纜車，可惜又濕、又冷、起大霧什麼也看不清。今天已第三天，晚餐後帶著腎友前往日本透析中心，一到洗腎室所有護理人員，全都起身幫忙腎友們測體重、量血壓，果然見識到日本人互相幫忙的團隊精神，腎友們一個一個上針，難免幾位跟我討價還價，硬要多脫個幾兩；因為日本透析液全是用低鈣，而台灣則是視病人狀況，所以較容易抽筋，果然不聽話的那兩三個，在透析中就抽筋甚至嘔吐了，此時我建議當地護理人員，不要執意脫到乾體重，以免造成低血壓等不適，而導致往後的行程疲累不堪，無法繼續旅遊的行程，因為當天已延遲約半小時才到洗腎中心，所以晚上搭計程車回飯店，已將近凌晨 12 點了真是辛苦大家了。第四天早上量完血壓大家一切算穩定，只是有些許的疲累，今天繼續前進到日本的孔廟—太宰府天滿宮，隨處可見販售梅枝餅，看起來像是台灣的麻糬紅豆餅，算是太宰府的名物代表之一；這幾天豐富的旅程，讓大家疲累值數快達紅色警戒，坐在車上大部分的人已經睡的東倒西歪，盡責的導遊仍滔滔不絕的講著精彩的故事，可惜已無人有反應了，還好明天一早隨即到日本巨蛋—握手廣場後，就驅車前往福岡機場，返回闊別多日甜蜜的家；才讓我心中這塊大石頭也跟著放了下來！

這次帶腎友旅遊一路戰戰兢兢，總算平安歸國，此次最讓我最印象深刻的是日本人的敬業精神，只要有事需要幫忙，所有同事們無一閒置，一定出手幫忙，這是和台灣不一樣的習俗，應該要好好學習一下；也很感謝隨團導遊王先生這一路盡責的翻譯，讓這些腎友的問題得以一一解決，更要感謝協會給予的機會，希望桃園腎友協會能繼續發光發熱，協助這些愛好旅友的腎友們，足跡可以踏遍世界的各個角落！