



## 腎友日本旅遊心得

全安診所 羅燕純組長

非常有幸參與桃園腎友協會舉辦的腎友日本紀州~京阪神透析五日遊，讓我有機會觀摩到不同國家的透析差異性及人文素養，讓我受益良多。

第一次陪同腎友出遊，心中難免格外緊張不安，一而再再而三的重複確認常備藥及透析用物是否準備齊全，深怕出門在外有不周全處；終於到了出國當天，與大家相見歡，率先與大家自我介紹，主動關心腎友並評估是否需要提供協助，且宣導腎友出國相關注意事項。班機準時抵達日本有水都之稱的大阪，降落於首座以人工島方式建築而成的關西空港，出關後搭一個半小時車程抵達河歌山城，是個純樸的歷史古町，儘管時間流逝依然不減其雄偉之勢，出城後前往參觀有 400 年歷史的紅溪庭園，漫步在春綠秋紅的滿園清香，別有一番滋味。結束今天行程前往紀州南部溫泉住宿，進入房間打開窗簾面對著太平洋，心情感覺特別舒暢，轉眼間到了用餐時間，晚餐是日式會席料理，滿桌的菜色讓我不知從何下手，大家品嚐後不約而同說口味偏重、醃漬類多，除了提醒大家要服用鈣片，還要斟酌用量。晚間量完血壓後，受腎友邀約聚會，彼此分享透析中點點滴滴，怎麼熬過來，大家都很樂觀，未因透析而影響生活品質，活著就是要動，能走能動是福，我深深地被感動。

第二天來到東大寺是個豔陽高照的天氣，大家做好了防曬措施，前往參觀一個極具中國唐朝風格的寺廟，目前也是世界遺產。接著下一個前往清水寺，需步行 20~30 分，考驗每個人的體力及耐力，只為了目睹美麗的歷史古蹟，清水寺因不用一釘一鐵，為日本最著名建築物之一。後來於前往金閣寺途中我發現有位腎友神情有異狀，該腎友因身體不適差點昏倒，立即請隨團親友協助，可能天氣太熱致使體力不支，回到車上休息後已無大礙，讓我鬆了一口氣，緊接著跟其他腎友完成當日的行程。

第三天來到嵐山渡月橋，是京都最優美的地方，搭上浪漫小火車，沿路風光秀麗壯觀，享受大自然洗禮。午後抵達大阪城公園，是十六世紀由豐田秀吉所建，建築結構分成內城、中城、外城，雖經過戰亂，但內外兩道護城河以及兩道高大的石壁至今依然保存完好。接著續往大阪血液透析室，接受 4 小時透析，所幸大部分腎友脫水量未超重，只有兩位腎友脫水量超重，經由醫護人員與腎友

溝通後同意減少脫水量，雖然透析過程中有發生降壓及抽筋狀況，經過適當的處置後大家都順利的完成本次透析。

到了第四天早上，看見大家都精神奕奕，未受昨日透析而影響體力；今日的行程首先來到了神戶北野異人館，附近的建築及街道具有濃濃歐洲風格，彷彿置身於歐洲一般。接著前往布引香草花園搭乘夢風帆登山纜車，飽覽神戶地區的明媚風景。

第五天結束日本紀州~京阪神透析五日遊回到台灣，離別前依依不捨道別，非常感謝導遊詳細的景點解說，讓本次的旅程充實圓滿落幕，也希望更多的腎友有機會能出國走走，不要因為透析時間因素而怯於出國旅行，適當的旅遊行程可讓自己生活更為精彩美好。