

＜ハワイ旅行の旅程と透析スケジュールを決めるにあたって＞

- * ハワイの透析センターは日曜日休みです。(クリスマス、元旦、感謝祭の祝日が休みとなっています。)
- * 行きは日本出発日とハワイ到着日は同日となり、帰りはハワイ出発日に1日+した日に日本に到着します。
- * ハワイと日本は時差が19時間ありますので、透析間隔を計算して透析日時を決めてください。
- * ハワイ到着日&出発日の透析は体調管理&旅程管理が難しくなりますのでご遠慮ください。

① 日本を出発する前に日本で透析する日時をハワイ時間に「時差」換算する。

例： 日本時間の3月2日(火)朝8時に透析をスタートしたとするとハワイ時間では-19時間で3月1日(月) 13:00に透析をした事になります。

例： 翌日の3月3日(水)夜に日本を出発すると3月3日の午前中にハワイに到着します。

例： 到着日の翌日3月4日(木)朝7:00にハワイで透析すると3月1日13:00からの透析間隔となり、2日間と18時間になります。(透析間隔3日間以内となり問題ありません)

② 「日本で」逆に最後にハワイで透析する日時を日本時間に「時差」換算する。

例： ハワイ時間の3月6日(土)朝7時に透析をスタートしたとすると日本時間では+19時間で3月7日(日) 深夜2:00に透析した事になります。

例： 翌日の3月7日(日)午前中にハワイを出発すると3月8日(月)の夕方 日本に到着します。

例： 日本到着の翌日3月9日(火)朝8:00に日本で透析すると3月7日2:00からの透析間隔となり、2日間と6時間になります。(透析間隔3日間以内となり問題ありません)

例：4泊6日間(4stays-6days) ハワイ

例1	例2	例3	日本時間	ハワイ時間	内容	経過時間
前日 (土)	前日 (火)	前日 (月)	8:30	(-1日)13:30	朝(8:30)日本で透析<出発前日>	2日+ 17時間(65時間)
Sun 1 (日)	Wed 1 (水)	Tue 1 (火)	日付変更線通過		夜-深夜 日本発 早朝-昼 ホノルル着 (日本出発日とハワイ到着日は同じ) 到着後自由時間	
(月) Mon 2	(木) Thu 2	(水) Wed 2	(+1日)1:30	6:30	朝(6:30)ハワイで透析① 透析終了後自由時間	
(火) Tue 3	(金) Fri 3	(木) Thu 3			自由時間	2日(48時間)
(水) Wed 4	(土) Sta 4	(金) Fri 4	(+1日)1:30	6:30	朝(6:30)ハワイで透析② 透析終了後自由時間	
(木) Thu 5	(日) Sun 5	(土) Sta 5	日付変更線通過		朝-夕方 ホノルル発	2日+7時間(55時間)
金 6	(月) 6	(日) 6	日付変更線通過		(日本到着日はハワイ出発日の翌日) 夕方-夜 日本着	
(土) (土)	(火) (火)	(月) (月)	8:30		朝(8:30)日本で透析<到着翌日>	

例:3泊5日間(3stays-5days) ハワイ

例1	日本時間	ハワイ時間	内容	経過時間
Wed (水) 1	8:30	(-1日)13:30	朝(8:30)日本で透析<出発当日> 透析終了後空港へ移動 深夜 日本発 昼 ホノルル着 到着後自由時間	2日+17時間(65時間)
(木) Thu 2			自由時間	
(金) Fri 3	(+1日)1:30	6:30	朝(6:30)ハワイで透析① 透析終了後自由時間	2日+16時間(64時間)
(土) Sta 4			自由時間 夕方 ホノルル発	
(日) 5			(日本到着日はハワイ出発日の翌日) 夕方-夜 日本着	
(月)	17:30		夜(17:30)日本で透析<到着翌日>	

例:5泊7日間(5stays-7days) ハワイ

例1	例2	日本時間	ハワイ時間	内容	経過時間
前日 (火)	前日 (月)	17:00	(-1日)22:00	夜(5:00)日本で透析<出発前日>	2日+18時間(66時間)
Wed (水) 1	Tue (火) 1			夜-深夜 日本発 早朝-昼 ホノルル着	
(木) Thu 2	(水) Wed 2	(+1日)11:00	16:00	夕方(16:00)ハワイで透析①	2日(48時間)
(金) Fri 3	(木) Thu 3			自由時間	
(土) Sta 4	(金) Fri 4	(+1日)11:00	16:00	夕方(16:00)ハワイで透析②	
(日) Sun 5	(土) Sta 5			自由時間	2日+21時間(69時間)
(月) Mon 6	(日) Sun 6			朝-夕方 ホノルル発	
(火) 7	(月) 7			夕方-夜 日本着	
(水) (火)	(火) (火)	8:00		朝(8:00)日本で透析<到着翌日>	

例: 7泊9日間(7stays-9days) ハワイ

例1	例2	日本時間	ハワイ時間	内容	経過時間
前日 (土)	前日 (月)	17:00	(-1日) 22:00	夜(17:00)日本で透析<出発前日>	2日+9時間(64時間)
Sun. (日) 1	Tue (火) 1	日付変更線通過		空港へ移動 夜-深夜 日本発 早朝-昼 ホノルル着	
(月) Mon. 2	(水) Wed 2		7:00	朝(7:00)ハワイで透析①	2日(48時間)
(火) Tue 3	(木) Thu 3			自由時間	
(水) Wed 4	(金) Fri 4		7:00	朝(7:00)ハワイで透析②	3日(72時間)
(木) Thu 5	(土) Sta 5			自由時間	
(金) Fri 6	(日) Sun 6			自由時間	
(土) Sta 7	(月) Mon 7	(+1日) 2:00	7:00	朝(7:00)ハワイで透析③	2日+6時間(54時間)
(日) Sun 8	(火) Tue 8	日付変更線通過		朝-夕方 ホノルル発	
(月) 9	(水) 9	日付変更線通過		夕方-夜 日本着	
(火)	(木)	8:00		朝(8:00)日本で透析<到着翌日>	

* これらのスケジュール例は日本とハワイの時差を考慮するための参考例です。
あくまでも目安ですので最終的には日本の担当医とご相談の上ハワイ透析日時を決定してください！