

糖 尿 病 た よ り

2018.6
担当:薬剤部
糖尿病療養指導士会

もうすぐ夏休みですね！旅行の予定を立てている方も多いのではないのでしょうか？
今回は、糖尿病患者さんが旅行に行くときの注意点についてお知らせしたいと思います。

旅行中の血糖値の変化

血糖値が下がる要因

- ・食事が口に合わず食事が減る
- ・観光で歩き回るなど運動量が増える

血糖値が変動する要因

- ・食事の時間の変化
- ・薬の時間のズレ
- ・旅行者下痢症など

血糖値が上がる要因

- ・食事やおやつが増える
- ・バス旅行などで運動量が減る

飛行機に乗るときは？

- ・航空会社に連絡
→インスリン等の注射薬は手荷物として機内に持ち込みます。投与時に必要なものはあらかじめ航空会社へ連絡しておくことで未然にトラブルを防げます。
- ・旅行者血栓症(エコミークラス症候群)に注意！
→糖尿病の方は深部静脈血栓症になるリスクが高いと言われています。脱水を防ぐためにこまめに水分補給をし、足首の運動や歩いたりして体を動かしましょう！

機内のできるエクササイズ

足を上下に
つま先立ちする



つま先を
引き上げる



ふくらはぎを
軽くもむ



旅行には何を持っていけばいいの？

携帯品チェックリスト

- 常備薬
- 糖尿病のくすり(数日分の予備含む)
- ブドウ糖やビスケット
- お薬手帳
- 医療保険証
- 英文カード(下記参照)
- 診断書(英文)
- 海外旅行障害保険証書

海外旅行の場合

【インスリンを使用している場合】

- インスリン
- 血糖測定器 / アルコール綿
- 使用済注射針入れ容器
- 血糖測定記録手帳

以上を参考にして準備しましょう



海外に行くときは？

- ・ほとんどの航空会社は糖尿病食の機内食の用意が可能ですが、事前の申し込みが必要です。申し込みの際に、あらかじめ食事のエネルギー、食事の配膳時間のめやす、食事の回数などを確認しておくとういでしょう。
- ・航空会社に対して糖尿病であることを証明する、日本糖尿病協会が発行している英文カード「Diabetic Data Book」を活用するのもよいでしょう。5カ国語で記載されています。

～おわりに～

旅行を十分に楽しむためには、なんといっても体調を整えることが大事です！旅先でも十分にからだを休める時間をとりましょう。また、旅行中に靴ずれなどを起こさないように、履きなれた靴で行きましょう。旅行中に体調を崩してしまったら 休息をとる 下痢時には水分をしっかりとる 早めに現地の医療機関にかかる など工夫をしましょう！万全の準備で楽しい旅行を！！

