

I have Diabetes

If I am unconscious or behaving abnormally, hypoglycemia (low blood sugar) may be the cause. Please give me glucose (sugar) or a beverage (drink) containing sugar or carbohydrates.

My name: _____ Phone: +81 _____

Address: Japan _____

Prescribed medication and insulin (Dosage, etc) _____

Please contact the following person(s) to receive instructions.

Hospital in Japan: _____ Phone: +81 _____

Emergency Contact Abroad: _____ Phone: _____

切り取り線

連絡先には、旅行会社や大使館など現地での連絡先も記入しましょう。
薬やインスリンの英語名は、主治医に確認しましょう。

血糖自己測定器を旅行に活かす

旅先では、慣れない食事や歩きすぎの疲れなど、血糖コントロールが乱れがちです。服薬やインスリン注射を行う際には、血糖自己測定器で血糖値をチェックしましょう。



ONETOUCH
いつも一緒に、一歩先へ

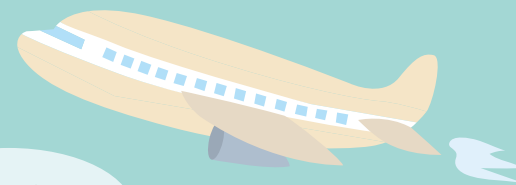
ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社
メディカルカンパニー ライフスキャン事業部
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>



田辺三菱製薬株式会社
大阪市中央区道修町3-2-10

糖尿病ハンドブック

安心して楽しむための 旅行の準備



海外旅行

国内旅行

しっかり準備して
楽しい旅行にしよう



監修: 大門 眞 先生 (弘前大学大学院医学研究科 内分泌代謝内科学講座 教授)

ONETOUCH
いつも一緒に、一歩先へ



田辺三菱製薬

生活リズムが変化する「旅行」の前に何を準備すればいいでしょうか。



旅行の前の心がけ

旅行中は、食事のタイミングや量、糖尿病薬やインスリン注射など、いつもと変わらない生活を心がけましょう。血糖コントロールが不良なときの旅行は避けましょう。



主治医に相談する

糖尿病薬の服用やインスリン注射の仕方、食事の調整、不安なことについて、主治医と相談しましょう。



旅行前の準備のポイントとは

旅行中に起こりうることを想定して、事前にきめ細かく準備を行うことが必要です。用意することから旅行は始まります。きっといい旅につながるでしょう。

●宿泊施設に事前に確認

糖尿病患者向けの食事が用意できるかを確認しましょう。

●航空会社に事前に確認

機内食の時間や内容、糖尿病食の予約など。座席でインスリン注射できるかも確認。

ホテルや航空会社に事前の確認で楽しい旅行

●足のトラブルを予防

履き慣れたシューズで。楽しい旅は、足もとから。

●必要な携行品とは

P5の携行品チェックリストを参考に準備を進めましょう。



旅行中、食事や健康管理に気をつけて 体調を崩したときは無理をしない。

主治医の指示通りに、服薬や注射を行いましょう。紛失や盗難の恐れもあるので、薬やインスリンは荷物を分けて携行するようにしましょう。

飛行機内での注意ポイント

- インスリンは手荷物として機内に持ち込みましょう。
(貨物室では凍結して使用できなくなる恐れ)
- 座席でインスリン注射ができないときはトイレで。
- 十分な水分補給を心がける。
- エコノミー症候群にならないように、一定時間ごとに歩いたり水分を摂取するようにする。



電車や自動車での注意ポイント

- ときどき休憩して、歩いたりストレッチしたりなどの運動を。
- 酔い止め薬を持っていると安心できます。
- 運転する際には、ブドウ糖を持つなど低血糖の予防を。

車の中にブドウ糖や
ブドウ糖を含む
清涼飲料水を



旅行先での注意ポイント

旅行中のできごとには、自己責任で対処できるよう心がけましょう。スケジュールをしっかり把握して、ストレスを防ぐことが重要です。

余裕のあるスケジュールで

気候の変化や、水や食べ物の違い、移動の疲れも考え無理のない日程や行動計画が大切です。

食事単位を確認し、食べすぎに注意

土地のものを味わうのは旅の楽しみのひとつです。食べる前に食事単位を確認し、服薬や注射を調整します。食べ過ぎは禁物です。

ブドウ糖などの補食を用意

低血糖のとき、食事が遅れたときなどに便利です。

もし体調を崩したら(シックデイ対策)

旅先で食事が合わなかったり、体調がすぐれないときの対処を、予め主治医と相談しておきましょう。改善が見られない場合は、旅先の医療機関の受診を検討しましょう。

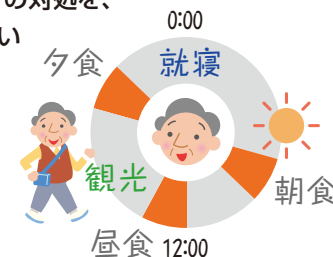
現地の生活に合わせ、朝の太陽を

海外旅行では、現地の時間帯に合わせた行動を。朝太陽を浴び、生活リズムを整えましょう。



不規則な食事に応じた
服薬や注射の調整を
知っておきましょう

食欲がないとき
流動タイプの
市販栄養食が便利



携行品チェックリスト

笑顔で帰宅したいから 旅行前に必ずチェック。

糖尿病に必要なものを準備しておくだけで、旅を楽しむものにできます。出発の数日前までに揃えておきましょう。

旅行先や日程に応じた携行品を

糖尿病薬やインスリンは旅行先では簡単に入手できません。紛失や盗難にあったときのために余分に持ち、荷物を分けて携行するようにしましょう。

携行品チェックリスト

- 糖尿病薬、インスリン・注射器具、酔い止め、常備薬
- 血糖自己測定器、センサーや針、記録手帳
- ブドウ糖、乾パン(低血糖対策)
- 処方箋のコピーや薬のリストなど
- 健康保険証
- 糖尿病IDカードなど

《海外旅行の場合》

- 英文診断書
Diabetic Data Bookなど

靴ずれしたときの
絆創膏も用意

血糖自己測定器の
電池も確認しよう



切り取り線

私は「糖尿病」患者です

- 意識不明や異常な行動は低血糖が原因である可能性があります。私が持っているブドウ糖、または砂糖、糖質を含む飲料を飲ませてください。
- 下記の医療機関に連絡して指示を受けてください。

| | |
|------------------------|-------|
| 氏名 | 自宅電話 |
| 住所 | |
| 医療機関 | 電話 |
| 主治医 | カルテ番号 |
| 服用している薬・インスリンなど(単位なども) | |

「糖尿病IDカード」をパスポートの中に

旅先で意識がなくなったときなど、万一の場合に、あなたの糖尿病について知ってもらえる「糖尿病IDカード」を持参すると安心です。

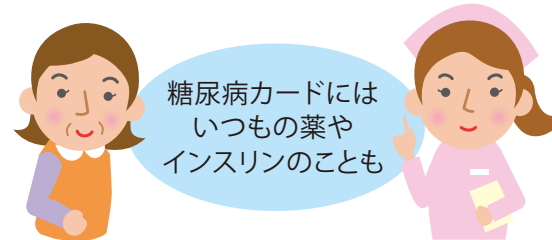
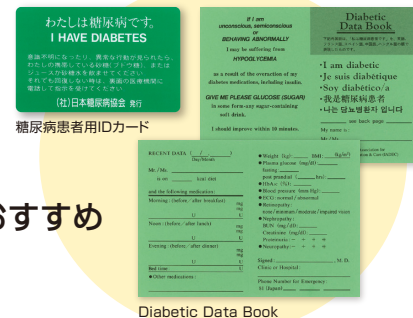
●日本糖尿病協会が発行する

緊急連絡用カード
「糖尿病患者用IDカード」や

海外旅行者向け英文カード
「Diabetic Data Book」もおすすめ

*入手するには、主治医または下記
【日本糖尿病協会事務局】まで

TEL: 03-3514-1721 E-mail: office@nittokyo.or.jp



糖尿病カードには
いつもの薬や
インスリンのことも