

# 「糖尿病」をお持ちの方の旅行

## 🔍 糖尿病を抱える方の不安…

糖尿病の方がもっとも気にされる旅先のお食事の問題や体調の変化なども、しっかりと予防と対策を練っておけば安心した旅行ができます。万が一の場合に備えて診断書も準備しておくで安心です。

Three cartoon characters with worried expressions are shown in a row. Each has a speech bubble and a label below them.

- 80代 男性**: 旅先で気分が悪くならないだろうか…
- 70代 男性**: 旅先で血糖値の高い状態が続かないだろうか…
- 70代 女性**: 旅先の食事は大丈夫かしら…

A central illustration shows a man with a mustache and glasses, looking unwell. He is surrounded by various elements representing travel stressors and health risks:

- 脳卒中** (Stroke) and **心筋梗塞** (Heart Attack) are written in a yellow jagged shape on the left.
- A large red arrow labeled **血糖値** (Blood Sugar) points upwards, indicating rising levels.
- Below the arrow is a plate of **高カロリー料理** (High-calorie food) and a glass of beer.
- To the right is a hotel room with a bed and a lamp, labeled **旅先のストレス** (Travel stress).
- In the foreground, there is a syringe, a box of **くすり** (Medicine), and a blister pack of pills.



## ！ 旅先での危険とその対応

	起こりうる危険		対応策
移動	<ul style="list-style-type: none"><li>● 旅先での移動に対するストレスや旅先での体調不良で血糖値が乱れます</li></ul>	➡	<ul style="list-style-type: none"><li>● トイレに行く場所やタイミングも旅行行程に盛り込み、ゆとりのあるスケジュールにしましょう！</li></ul>
お風呂とトイレ	<ul style="list-style-type: none"><li>● 入浴時のお湯の温度に注意。いきなり熱いお湯を浴びないこと。また、湯冷めにも注意。</li><li>● 気温差に注意。急激な温度変化は血圧に影響します。</li></ul>	➡	<ul style="list-style-type: none"><li>● 脱衣所と浴室の温度差をなくす工夫や、バスタオルを準備して体が冷えないように。</li><li>● 入浴後のコップ1杯の水分補給。</li></ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"><li>● 普段とは違う食事のタイミングにより、高血糖や低血糖のリスクが増大します。</li><li>● 旅先の解放感により間食をとりすぎるとカロリーオーバーになるので注意しましょう。</li></ul>	➡	<ul style="list-style-type: none"><li>● 水分をしっかり取ります。但し、尿量が増えるアルコールや糖分の多いジュースは控え、やお茶を少しずつ、こまめに摂取します。</li><li>● 食事はゆっくり食べ、食物繊維（野菜）を多めに摂取します。</li><li>● 低血糖発作に備えて、アメ玉、ジュース等を準備しておきます。</li></ul>

## その他のポイント

① 時差によりインシュリン自己注射の回数が変わる場合があるので注意。例えば、アメリカへ行く時は、注射の回数が二回から三回に増えます。

② 糖尿病の人は脱水状態になりやすく、また心筋梗塞、脳卒中にもなりやすいので注意が必要です！

③ 海外へ行く場合は、英文診断書(インシュリンの種類や量などを記載したもの)が大事です！国内でも、処方箋(薬の種類や量など記載)を持参した方が安心です。  
※診断書や処方箋は現在の状況をあらわした最新のものを持参しましょう。

④ 自分の低血糖発作症状・法則を普段から知っておきましょう。発汗、動悸、生あくび、異常な空腹感、無気力、手指のふるえなど。

⑤ 内服薬、インシュリン注射は、不測の事態も考慮して、1～2週間の余分な処方が必要です。

⑥ 低血糖が疑われる時は、自己血糖測定をして下さい。軽度の場合は自分でジュース等で対応できますし、重度の場合は病院を受診して下さい。

