安全な海外旅行をサポートするために

日本医科大学付属病院　渡邉　恭子

旅行は人生の楽しみの1つです．旅なれた糖尿病患者さんはインスリン療法を行いながら問題なく旅行や海外出張をしていらっしゃいますが，これから旅行に挑戦したい，もっと経験を積みたいと考えている方に，安心して海外旅行に行けるためのサポートについて書かせていただきます．

出発までにいくつかの準備や確認が必要です．

●旅行日程（スケジュール）の確認

旅行先の国，日本との時差，日本を出発する時間，現地の到着時間，機内での食事回数，滞在予定期間を主治医に伝え，機内食とインスリン注射のタイミングを主治医と相談します．このとき日本糖尿病協会発行英文カードを主治医に書いてもらいましょう．検査や税関で質問される場合がありますがこれを見せるだけで十分です（作成は糖尿病療養指導士が下書きを作成しても良いですが，医師のサインが必要です）．

●利用する航空会社への確認

たいていの航空会社では糖尿病食の提供が可能なため，事前に申し込みしておくことも一案です．患者さん自身で普通食から調節することにも挑戦していただきましょう．またインスリン注射一式は手荷物として持ち込みます．

●インスリンの調整について

まずは医師に相談するようお話します．中間型インスリンを主に使用している場合のインスリン調整の一例を表に示します（実際は機内の食事に合わせての修正が必要です）．4回注射の場合は現地で就寝時に中間型や持効型溶解インスリンを通常通り使用し，それまでは食事ごとに食前のインスリン製剤を用います（量は機内では動かないので，通常量でまずは大丈夫です）．

表　インスリン調整の一例

東回り	通常の中間型インスリン量×（1－時差／24）単位
西回り	通常の中間型インスリン量×（1＋時差／24）単位
時差8時間以上の場合，到着地での朝までは速効型インスリンを約6時間おきに注射する．	

旅行中は以下の点をしっかりと患者さんにお願いしましょう．

●インスリン注射は余分（7日分くらいは）に準備し，自信がなければアクシデントに備えて二つ以上の手荷物にする．

●機内が非常に乾燥しまた活動性が少ないため高血糖に傾きやすく，いわゆるエコノミークラス症候群予防のための屈伸運動といつも以上の水分摂取を心がける．

●機内食は機体が揺れると遅れる事もあるので，低血糖予防のためのスナックを近くに所持する．

●水や果物は食事時間外でも機内に用意されているので，躊躇しないで客室乗務員に連絡する．

●現地では，運動量が多くなったり，また気分が高揚しているため低血糖に気づくことが遅くなりがちなので，低血糖症状にいつもより注意するようにしてみる．

●靴擦れ対策のために，履きなれた靴で出掛ける．

RECENT DATA (__/__, _____)
Day/Month

Mr./Ms. _____
is on _____ kcal diet

and the following medication:

Morning : (before／after breakfast)
mg
mg
U　U

Noon : (before／after lunch)
mg
mg
U　U

Evening : (before／after dinner)
mg
mg
U　U

Bed time:　U

● Other medications :

● Weight (kg): ____ BMI: ____ (kg/m²)
● Plasma glucose (mg/dl): ____
fasting: ____
post prandial (____ hrs): ____
● HbA1c (%): ____
● Blood pressure (mm Hg): ____
● ECG : normal / abnormal
● Retinopathy :
none / minimum / moderate / impaired vision
● Nephropathy :
BUN (mg/dl): ____
Creatinine (mg/dl): ____
Proteinuria : − ＋ ＋ ＋＋
● Neuropathy : − ＋ ＋ ＋＋

Signed: _____, M. D.
Clinic or Hospital :
Phone Number for Emergency :
81 (Japan) ____ ____ ____

参考文献「海外に渡航する糖尿病患者への注意点」英文カード（日本糖尿病協会発行）糖尿病診療マスターVol. 13. No2, 152－153, 2005