

## 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。



日本糖尿病協会検証済み



田辺三菱製薬株式会社  
大阪市中央区道修町3-2-10

TNL-448G- (番)22V150

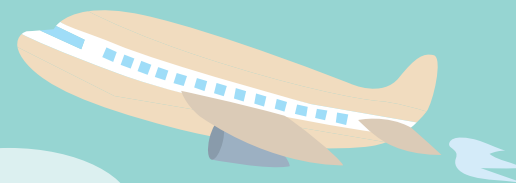


maker of the ONETOUGH brand

LifeScan Japan株式会社  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4  
OVOL日本橋ビル2F  
<https://www.onetouch.jp>

## 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)



田辺三菱製薬



maker of the ONETOUGH brand

# 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。血糖の状態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、血糖自己測定のタイミングや回数、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

必要に応じて、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。

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

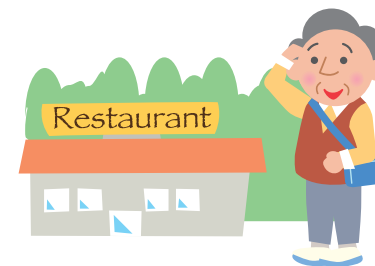
- インスリンや血糖自己測定セットは手荷物として機内に持ち込みましょう。  
(貨物室では凍結して使用できなくなる恐れ)
- 座席でインスリン注射ができないときはトイレで。
- 十分な水分補給を心がける。
- エコノミー症候群にならないように、一定時間ごとに歩いたり水分を摂取するようにする。



## 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。

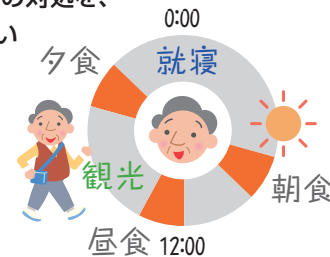
### 現地の生活に合わせ、朝の太陽を

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、旅を楽しめるものにできます。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、電池、記録手帳  
※電池の航空機内への持ち込みは一部制限があります。出発前にご確認をお願いいたします。
- ブドウ糖、あめ玉など(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

血糖自己測定器の  
電池も確認しよう

靴ずれしたときの  
絆創膏も用意



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

旅先で体調が悪くなったときなど、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。

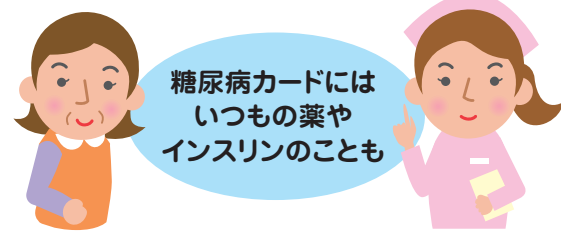
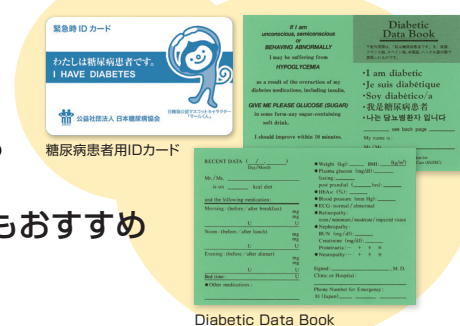
- 日本糖尿病協会が発行する

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