

## 映像による糖尿病教室

Vol.5

# Mission: It's Possible

### 糖尿病だって、海外旅行を楽しみたい!!

～ 内服薬をお使いの方を中心に ～



#### 主旨

糖尿病を抱えていると、国内はともかく、海外旅行はちょっと…と思ってしまう方も多いでしょう。飛行機に長時間乗って、外食中心になり、時差も気になります。しかし、日頃の血糖コントロールが良好であり、主治医の先生にメディカルチェックを受けきちんと準備すれば、糖尿病だって海外旅行が楽しめる!このビデオは、そんな楽しみを実現するための手助けになるでしょう。



東京慈恵会医科大学内科学講座  
糖尿病・代謝・内分泌内科  
主任教授 田嶋尚子 先生

糖尿病の方の海外旅行では、とかくエネルギーの高い食事の連続になりがちです、シックデイなど様々な困難も予想されます、しかし血糖コントロールを乱さずに海外旅行を楽しむ事が出来れば、今後自己管理をする上で大きな自信につながります、主治医の先生や医療スタッフと相談しながら、チャンスを作り是非海外旅行にお出かけ下さい。

**監修** 東京慈恵会医科大学内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科

主任教授 **田嶋尚子** 先生

**指導** 東京慈恵会医科大学内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌内科

准教授 **蔵田英明** 先生

**協力** 日本航空 健康管理室

主席医師 **大越裕文** 先生

部長 **加地正伸** 先生



## 糖尿病だって、海外旅行を楽しみたい!!

～ 内服薬をお使いの方を中心に ～

### 糖尿病だって、海外旅行が楽しめるの?



海外旅行にかぎらず、旅行では食事がほとんど外食になりがちです。糖尿病だと旅行に行こうと言う気持ちも抑えられてしまいます。でも、血糖コントロールをうまくいってれば、先生と相談しながら海外旅行だって楽しめます。

### 出発前の準備は?



まずは主治医の先生にメディカルチェックをお願いします。それと、大切なのは旅行先の情報を入手することです。衛生状態や流行している病気はないかなど情報を集めておきましょう。また、糖尿病カードや英語の診断書も持っていくとよいです。

### 薬の服用時間と時差



海外旅行となるとつきまとうのが時差。薬を飲む時間もそれを考慮しなければいけません。腸から糖質の吸収を遅らせて血糖値を下げる $\alpha$ グルコシダーゼ阻害薬等は、食事と一緒に服用することで効果を発揮しますので、多少の時差は考えないで食直前に通常量を服用します。自分がどの薬を飲んでいるのか、もう一度確認し、メディカルチェックとともに、事前に服用量・服用時刻を主治医の先生と相談しましょう。

### 糖尿病向けの機内食がある!



海外旅行だと飛行機は長時間。そこで出される機内食。なかなか食べにくいと思いませんか?ほとんどの航空会社で糖尿病患者さん向けの機内食が用意されています。事前に航空会社に予約しておきましょう。

ほかにも、旅先でのいろいろな工夫やコツをビデオで紹介しています!  
糖尿病でも、血糖コントロールに十分注意すれば、海外旅行を楽しむことはできます。  
ぜひ、楽しい旅行にお出かけしてみてください。

### ストーリー

日頃、糖尿病で血糖コントロールに励んでいるAさん。そんなある日、奥さんが、海外旅行に行こうと計画を持ち出しました。飛行機に長時間乗るし、外食になるし、時差だってあるし…なかなか首を縦に振る自信がありません。そこで、ミッション発令!糖尿病だって海外旅行を楽しめないのだろうか?Aさんの海外旅行計画は実現できるのでしょうか?