



糖尿病道場

vol.31 2018年秋号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター
糖尿病療養指導士会



旅行時のインスリンQ&A

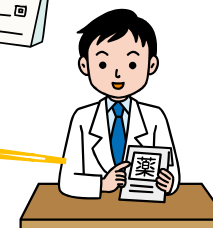
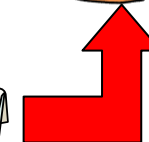


インスリン注射は毎日指示通り行わないと場合によっては命に関わります。それは旅行の時でも変わりません。今回は旅行時の対応を少し勉強してみましょう。

質問① 旅行時のインスリンの保管方法の注意点は？

回答①

かばんなど直射日光の当たらない所に保管し、**持ち歩く**ようにして下さい。**車内への放置は厳禁**です。車内の急激な温度変化や高温は、薬の効果が不安定になる原因になります。飛行機に乗る際は**機内持ち込み**として下さい。トランクに入れて預けると、凍結の危険性があります。



質問② 海外旅行時の注意点は？

回答②

海外空港ではインスリン機内持ち込みに際して、証明書が必要な場合があります。また「英語で書いた糖尿病カード」があると、海外でも自分が糖尿病であることを簡単に伝えられます。

時差が大きいところに行く場合は、インスリンや薬の飲み方を予め医師と相談してください。
ちなみに航空会社によっては、予約をすれば機内食を糖尿病食にしてくれるところもあります。

質問③ トラブルで薬がなくなってしまったときは？



回答③

近隣の病院でお薬を貰うのがいいでしょう。お薬手帳などで服用している薬が明確であれば、比較的速やかに薬を処方してもらえますので、**お薬手帳を携帯**しましょう。また、災害時でも他人と**インスリンを貸し借りしてはいけません**。インスリンの貸し借りは感染の危険性が非常に高いです。



表

裏

英語で書いた糖尿病カード
(日本糖尿病協会発行)

旅行を楽しむためにも、医師に旅行の予定を伝え、対応について予め相談することをお勧めします!!