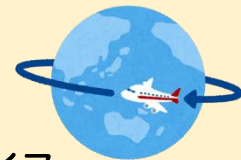




糖尿病と海外旅行



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

☆しっかり準備して楽しい旅行にしましょう☆

- まずは主治医に相談！
（旅行先、日程、薬の調節や食事の調整）
- 航空会社や宿泊施設へ確認を
（機内食の時間や内容、糖尿病食の準備が出来るか確認）

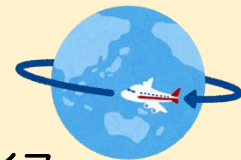


◎履き慣れたシューズで！
（足に合った靴で旅先での足のトラブルを防ぎましょう）





糖尿病と海外旅行

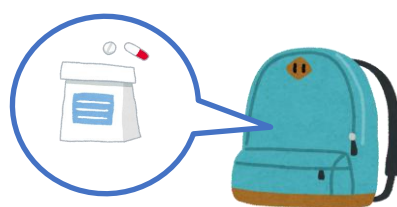


糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

お薬について



- 紛失や盗難の恐れもあるので、薬やインスリンは
2か所にわけて保管を！



- 1週間分多めのお薬を準備しましょう
- ◎ インスリンや血糖自己測定器は必ず手荷物として持ち込みを！
(貨物室では凍結して使用できなくなる恐れがあります)
- 緊急時に備え「糖尿病IDカード」や「Diabetic Data Book」の携帯を



糖尿病と海外旅行



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

食事について



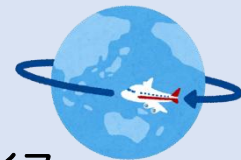
- 食べる前に食事単位を確認し、服薬や注射を調整しましょう
- 食べ過ぎ、アルコール飲料の飲みすぎには要注意！！
- 食欲がないとき流動タイプの市販栄養食が便利です

◎ 低血糖のとき、食事が遅れたときのために**必ず補食**
【ブドウ糖やビスケットなど】すぐ取り出せるように用意を！



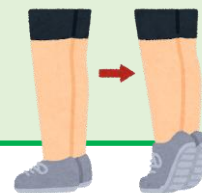


糖尿病と海外旅行



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

注意すること



【移動時】エコノミークラス症候群に注意を。

- 飛行機や列車の中でも、つま先・かかとの上下運動
- 脱水を防ぐためこまめな水分補給を心がけましょう



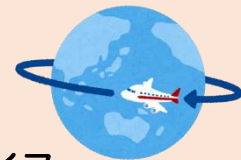
【もし体調を崩したら】シックデイ対策

- 食事が合わなかったり、体調が優れないときの対処を予め主治医と相談し、**シックデイカードの作成**をしてもらいましょう





糖尿病と海外旅行



糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

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/針・電池・記録手帳
- ブドウ糖・あめ玉・ビスケット（低血糖対策）
- 糖尿病IDカード**

- 絆創膏
- お薬手帳・薬のリスト（英文で）
- 英文カード（Diabetic Data Book）**

薬局で出してもらえます

糖尿病IDカード

わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖（ブドウ糖）、またはジュースが砂糖水を飲ませてください。それでも回復しない時は、裏面の医療機関に電話して指示を受けてください。

公益社団法人 日本糖尿病協会 発行

氏名:	電話:
住所:	
受診医療機関名:	主治医名:
カルテ番号:	電話:
診断内容:	

低血糖や交通事故などの緊急時に、周囲の人や医療関係者に糖尿病であることを知らせ、適切な処置を促します
常に身につけていただきたいカードです

英文カード(Diabetic Data Book)

Diabetic Data Book

下記の情報は、「私は糖尿病患者です」を、英語、フランス語、スペイン語、中国語、ハンガリー語で表裏したものです。

**I am diabetic
Je Suis diabetique
Soy diabetico/a
我是糖尿病患者
나는 당뇨병환자 입니다**

See back Page

My name is: _____
Me./Ms. _____

Japan Association for Diabetic Education & Care (JADE)

RECENT DATA (/ /)		
Mr./Ms. _____	is on _____ kcal diet	●Weight _____
and the following medication:		●Plasma glucose _____
Morning: (before/after breakfast)	mg mg U	fasting _____
	U	post prandial _____
Noon: (before/after lunch)	mg mg U	●HbA1c _____
	U	●Blood pressure _____
Evening (before/after dinner)	mg mg U	●EGG:normal/abnormal _____
	U	●Retinopathy _____
Bed time:	U	●Nephropathy _____
●Other medications:		BUN _____
		Creatinine _____
		Proteinuria: _____
		●Neuropaty: _____
		Signed: _____ M.D
		Clinic or Hospital: _____
		Phone Number for Emergency: _____
		81 (Japan) _____

糖尿病患者であることが5か国語で大きく書かれています
出発前に主治医の先生に英文で書いていただきましょう