

秋は旅行の季節 思い切り楽しむために

少しづつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。
ご家族やご友人の方たちと旅行の計画を立てていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。
今回のコラムでは国内、海外旅行で知っておきたいこと、準備しておくよいことをまとめてお伝え

国内旅行

国内旅行は時差がないので大きな問題はありません。ここでは国内旅行のポイントを3つ挙げました

国内旅行のポイント1 お薬の準備

内服薬、インスリンを手荷物の中とそれ以外は旅行バッグに分けて入れておきましょう。
大きな荷物の中に一緒に薬が入っていると食事の時に取り出せないことがあります

国内旅行のポイント2 低血糖への注意

宿泊先やツアー中の食事の時間を事前に確認して、確実に内服をしましょう。
食事時間が不規則になるので低血糖を起こしやすくなります。ブドウ糖等を必ず持ち歩きましょう。(当院でもブドウ糖をお渡しすることができます)

国内旅行のポイント3 食後高血糖にならないために

食欲はほどほどに。合間をみて散歩するというのもいいですね。
また旅館やホテルによっては糖尿病の方のためのお食事を出してくださる施設も増えてきています。
インターネットや旅行会社さんで調べてみてはいかがでしょうか。旅行中のお食事を存分に楽しむということになるかもしれません。



海外旅行では長時間の飛行機での移動や、現地での食事など、いつもと違った状況になります。
旅行を楽しむためにはいくつかの準備が必要です。

海外旅行のポイント 準備編

1 まずは主治医に相談しましょう。

2 英文の糖尿病カードを記入してもらいましょう。

これは現地や空港等でなにかあった時に必要になります。
5ヶ国語で記入されており、自分が糖尿病であることや内服の内容等が書かれています。



※英文カード

3 機内食の変更

ほとんどの航空会社には機内食を糖尿病食へ変更できるサービスがあります。ただし事前に手続きが必要です。
旅行会社か航空会社に問い合わせましょう。

4 旅行保険に加入しておきましょう。

体調を崩したときなど緊急の際に各保険会社に連絡すれば、信頼できる現地の医療機関を紹介してもらえます。
カード付帯の旅行保険の場合は糖尿病ということを申告しておいた方がいいようです。

5 お薬の準備

必ず、持ち込みの荷物とスーツケースの2か所にわけて置くこと。時差があるので内服の時間、インスリンの間隔は主治医と充分に話合っておきましょう。

海外旅行のポイント 機内編

1 飛行機の中は乾燥しています。十分な水分補給を心がけ脱水にならないように気をつけるようにしましょう

2 糖尿病患者さんではエコミークラス症候群という急性の肺血栓塞栓症や冠動脈疾患を起こしやすいのでこまめに姿勢を変えたり、屈伸して血液循環を促すようにしましょう。

海外旅行のポイント 旅先編

1 海外の旅先では、下痢症などに特に注意を払っておきましょう。

下痢や嘔吐などの消化器症状がみられたら、十分に水分を補給して発熱がみられたらすぐに現地の医療機関に受診するようにしてください

2 靴ずれには要注意

旅先になると、普段と違って歩く距離が知らず増えています。
旅行には履きなれた靴で行くようにして、可能であれば2足用意するようにしましょう。入浴の際の、足のチェックも忘れずに。

3 時差ボケの解消

旅先での生活は早く現地のリズムに慣れることが大切です。なお日光浴は頭の松果体というところに働きかけて体内時間をセットしなおして時差ボケの解消に有効です。試してみてください。

もちろんくれぐれも暴飲暴食は控えてください。
では、旅行を存分に楽しんでください。