

旅行時の注意



旅行時の注意



- 事前に医師に旅行の予定を知らせ、相談しておく
- 糖尿病健康手帳の携帯
- 薬物療法中の方はすべての薬を旅行日数より**多め**に準備
- 天候に応じて**調節できる衣服**と**履きなれた靴**を準備
(フットケアも忘れずに)
- 食事時間の遅れや運動量増加による低血糖に注意
- **低血糖用のブドウ糖**や**補食**を準備しておく

旅行時の注意～海外旅行時～



- 海外旅行用の英文カードを準備しておく
- 時差がある場合は、事前に食事や薬の調整を医師に相談
- インスリン注射一式は余分(2倍程度)に2つに分散し手荷物で携帯する
(注射製剤は航空機貨物に預けると凍結し使用できなくなります→必ず手荷物に)
- 事前に航空会社に依頼し、機内食を糖尿病食や低脂肪食・減塩食などにしておく
- エコノミークラス症候群に注意
(水分補給・下肢の運動・ストッキング着用など)

災害時について

災害時について＜準備＞

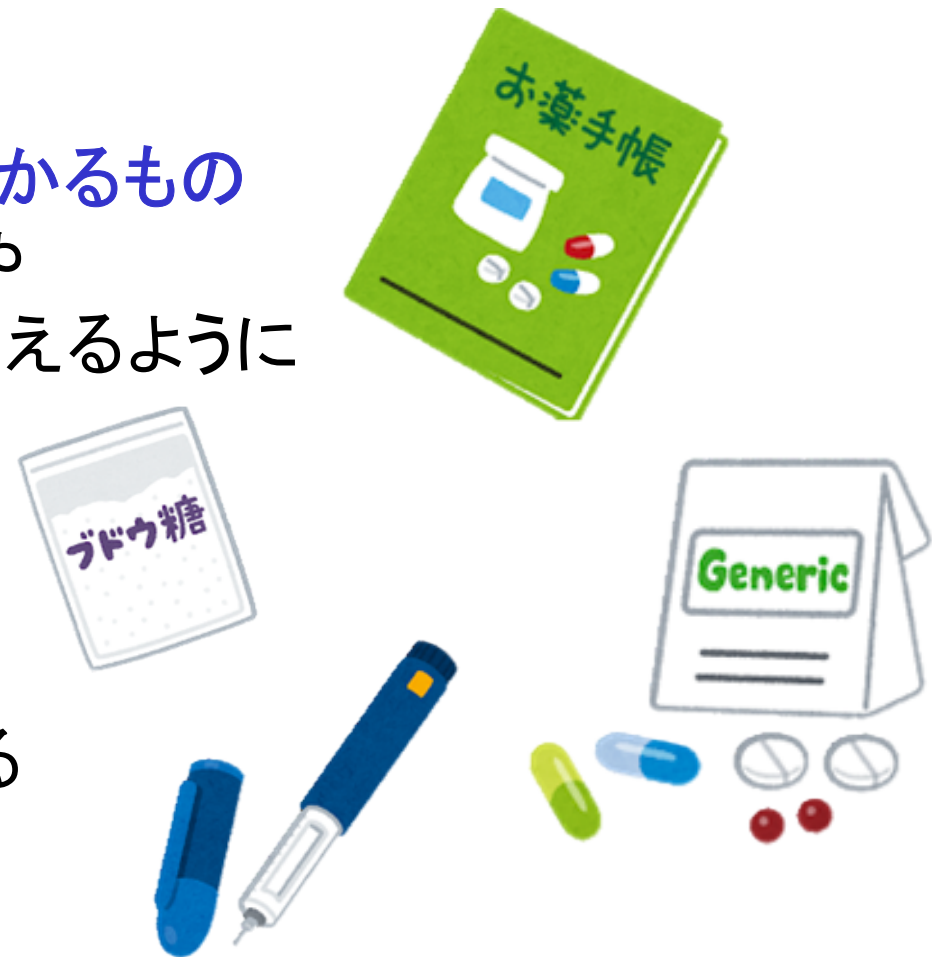
地震・台風・洪水などの災害時、助けになるのが日ごろの備えです。非常用持ち出し袋に追加して準備しておきましょう。

- ①お薬手帳や薬の内容がわかるもの
日頃から自分の治療方法や
使用している薬の名前が言えるように
しておくことも大切！！

- ②低血糖時用のブドウ糖

- ③薬の予備

すぐに持ち出せるようにする
家と会社などに分けて置く



災害時について(発生～3日の過ごし方)①

3日間は自分で生き抜くことが求められます



①エネルギーの確保

持ち出した食料や飲料水しかなく、食事回数や食事量も充分得られない可能性がある。

- 非常食を活用し、食べられるものを食べる

②低血糖時の対策



- ブドウ糖・砂糖の内服、清涼飲料水(ダイエット飲料不可)を代用
- アメやチョコレートは吸収が遅いが手に入るもので対応

☆何もない場合は救護班や医療機関に申し出る

災害時について(発生～3日の過ごし方)②

③水分補給



動揺などで水分補給を忘れたり、トイレを我慢するために控えがち

- 高血糖や脱水の予防のために、**意識して水分をとる**

④シックデイ対策

打撲・骨折・やけど・捻挫・外傷・感染症などを起こすと

感染しやすく、重症化しやすい⇒**より注意が必要**

- 外傷がある場合は清潔な水で洗い流し、赤く腫れあがってこないか注意して観察
- 明らかな怪我がなくても体調の変化に注意して過ごす

災害時について(発生～3日の過ごし方)③

⑤薬物療法について

- 内服薬は食事が取れていれば服用する
他人からもらって飲まない
- 1型糖尿病の人や1日4回以上注射している人は
インスリンを中断しない

特に持効型・中間型は必ず継続する



災害時について(発生～3日の過ごし方)④

＜インスリン注射の物品が足りない場合＞

- 消毒せずにインスリンを打ってもかまいません
できるだけ手を洗う・注射部位を拭く
- 針も何回かは使用可能
刺すときの痛みが強くなる・針穴がつまることがある
⇒必ず空打ちをしてインスリンが出るのを確認する
- 他の人に物品を分けてもらう場合は未使用のものを使う
- ペン型インスリン製剤の使い回しはしない



災害時について(4日～1週間)①

災害生活をしながらもセルフケアを心がけるよう
工夫しましょう

①水分はしっかり摂る

脱水予防・高血糖予防・深部静脈血栓予防



②食事の目安量を覚えておく

配給される食料は炭水化物が中心

⇒気づかずに糖質・カロリーをとりすぎてしまうことがある

- ・1食を指示カロリーの1/3で摂取する

おおよそ500Kcalの組み合わせを知っておくと便利

- ・残すことが必要な場合もある

③軽い運動や体操などで深部静脈血栓予防



災害時について(4日～1週間)②

④感染症やけがの予防

避難所での集団生活、片付けや搜索等で足場の悪いところを歩く

⇒感染症にかかる、けがをする等の可能性がある

- ・ 靴・靴下で足を保護し、足をよく観察する
- ・ マスクの着用や、可能な範囲での手洗い・うがいで感染予防

☆足のけがや体調不良がある場合は救護班や医療機関に申し出る

⑤可能ならば体重、血圧、血糖測定を継続する

