

糖尿病患者の海外旅行

Q：糖尿病のためインスリンを朝と夕1日2回注射しています。海外旅行に出掛けたいのですが、食事や時差への対応はどうしたらいいのでしょうか？

A：旅行の日程を前もって把握し、食事が不規則になるような場合はどのように対応したらよいか等を前もって主治医にご相談されるといいでしょう。自己血糖測定器を持参し低血糖にならないように注意することが大切です。

糖尿病は国民病とも言われるほど患者数は多く、その予備軍を含めると1,600万人以上に上ります。しかし、糖尿病であっても、海外旅行に行けないといった制限はありません。

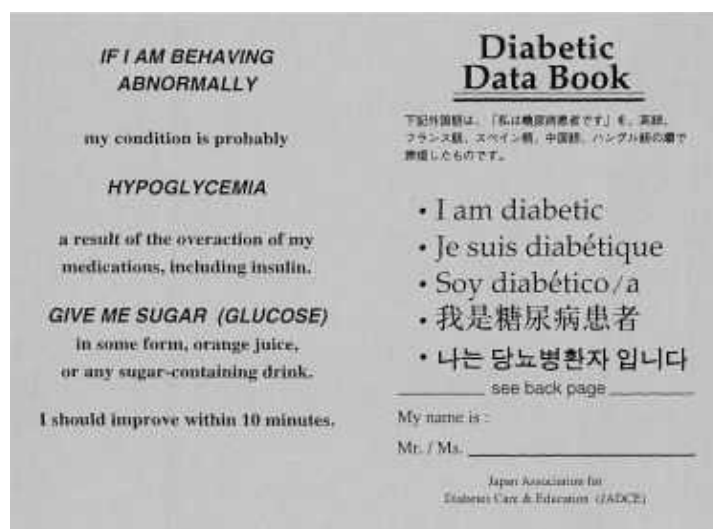
一般に定期的に通院し、血糖が良好にコントロールされている患者さんでは問題は少ないのですが、コントロールが不良であったり、通院開始から日が浅い患者さんには注意が必要です。

海外旅行の場合航空機の利用が一般的ですが、長時間に及ぶ飛行はいわゆるエコノミークラス症候群と呼ばれる急性の肺血栓塞栓症や冠動脈疾患を起す危険があります。特に糖尿病患者ではこのリスクが健常人に比べて高いと考えられています。機内では積極的に姿勢を変えたり屈伸運動をすることで血液の循環を改善し、また十分な飲水で脱水予防を心がけるなどが必要となります。

糖尿病のIDカード

旅行中に具合が悪くなったとき、自分は糖尿病であり、どのような治療を受けているかを記入するカードが日本糖尿病協会から発行されています。「わたしは糖尿病です」が5カ国語で書かれ、ほかに服用している飲み薬やインスリンの種類と量が記載できるようになっています。

糖尿病協会発行の海外旅行者向けカード



食事療法

糖尿病治療では食事療法が大切ですが、海外旅行のときは指示されている食事療法を遵守するのが難しくなります。海外旅行中は外食が多くなり、訪問先によって食事内容が変化します。また通常、旅行中は食事量が増えて、指示カロリーを超える場合が多く考えられます。またカロリー摂取オーバーを心配して食事量を減らしたり、食事が合わなかったりして摂取量が不足するとインスリンやSU薬を使用した場合に低血糖が起きやすくなることもあります。

旅行日程を見て、その日のカロリーが多くなる主な食事が、昼食なのか夕食なのかを把握しておき、朝をはじめとする他の食事量を調整するなどの方法も考えられます。

また機内食はあらかじめ航空会社に事前に連絡しておく必要カロリーに応じた食事を提供してくれる航空会社が多いようです。

経口血糖降下薬の飲み方

経口血糖降下薬は、海外旅行中もいつもと同様に服用するのが基本です。飛行機内の時差で食事のタイミングがずれたとしても、 α -GIとインスリン分泌促進薬は食事の直前に服用すればよいので問題はありません。SU薬、ビッグアナイド薬、ピオグリタゾン[®]は服用回数によって時差の影響を受けますが、低血糖を避けることが重要です。SU薬の場合は飛行機内でも旅行中でも、食事間隔と運動量が問題となります。出発日の朝は通常どおり服用し、機内の夕食時、夕食から翌朝の服用までの時間が短い場合は服用量を半分にしたり、食事量を多めにするなどします。これは帰国時も同じです。SU薬や速効型インスリン分泌促進薬を服用している場合はブドウ糖を携帯することが必要です。ビッグアナイド薬、ピオグリタゾンは単独投与の場合は低血糖の心配がないので、通常の服用方法と服用量を継続します。

インスリン療法の注射

海外旅行のように通常と違った生活スタイルとなったり、単独行動ができない場合に問題となるのはインスリン療法です。

食事の度に超速効型インスリンを注射する頻回注射療法では機内でも旅行中でも食事の前に注射すればよいので問題は少ないといえます。頻回注射で、持続型や中間型を就寝前に併用している場合は、次の日の朝までの時間を考慮して注射量を調節する。機内の睡眠時間が短い場合は、注射量を減らしたり、少量であれば中止する場合があります。逆に、睡眠時間が通常よりも長い場合は就寝前のインスリン量を若干増やす場合もあります。ただし、血糖はインスリンの量だけで変動するのではなく、その日や機内の運動量、食事量やストレスの影響も受けま^す。機内の注射量を悩むよりは、現地到着後や帰国後に血糖を測定しながら調整することが大切です。

朝と夕に2回注射をしている場合は、現地では指示どおりの量、もしくは生活や血糖測定に合わせて注射するようにします。基本は低血糖を避けることで、旅行中は、予測困難な生活パターンとなるため血糖値を予測するのは難しく、自己血糖測定を行ってインスリン注射をするようにします。

旅行前の準備

1. 医師と相談：旅行のスケジュールにあった薬の調節方法、緊急時の対応方法を医師と相談して確認する。
2. スケジュール：食事のタイミングを旅行代理店や航空会社に確認。多くの航空会社で機内食を糖尿病食に変更する。
3. 書類の準備：緊急の場合に備えて、インスリンや内服薬の名前、使用法などを英文で書いた診断書や処方箋を担当医に書いてもらう。「糖尿病カード」の利用。できれば糖尿病が対象になる海外旅行保険に加入。
4. 荷物の準備：糖尿病カードなど書類一式のほか、インスリン器具一式、自己血糖測定器や内服薬。(できれば医師に相談し予備に多めに持参。)
5. 機内持ち込み物品に対する規制が非常に厳しくなっているのでインスリンを機内に持ち込む場合にはラベルを剥がしたり、パッケージを開封したりせずに持ち込み、また機内でインスリン注射することを事前に航空会社もしくは客室乗務員に連絡しておくなどの注意が必要です。食事の間があいたときに低血糖にならないようブドウ糖、あめなども準備する。

旅行中の注意点

忘れることなく服薬、注射を継続することが前提ですが、「食事を食べない/食べられないので、薬は中止した/しなくてはいけない」という患者さんがしばしばいます。一概にはいえませんが、都合で食事がたまたま取れなくて、経口薬を飲まなくも問題は少ないと思われます。しかし体調不良などで食事を摂食できないときは必ずしも血糖値が低下するとは限りません。特にインスリン使用の患者さんは自己判断で中止せず、自己血糖測定のうえ、あらかじめ医師と相談したsick day対応のスライディングスケールの単位でインスリン注射を継続します。

現地で体調を崩したら

糖尿病患者の場合には旅行者下痢症なども高血糖に伴う脱水をさらに助長し、体調を悪化させます。消化器症状がある場合には十分な水分摂取に努め、発熱を伴う場合には速やかに現地医療機関を受診します。旅行者下痢症などの治療薬としてレボフロキサシンまたはアジスロマイシンを携行することも安全と考えられます。

足のトラブルは糖尿病患者にとって旅行を台無しにする大きな原因にもなり得ますので注意が必要です。歩行距離の増加により足底への負担が大きくなったり、靴擦れをおこしたりなどの問題が生じることがあります。一度生じた表皮の発赤や剥離はなかなか改善しないので1日1回は入浴時などに足趾を観察し、早めに軟膏や絆創膏で対処するようにする必要があります。

一般的に超過密スケジュールを計画し、旅行中は日頃の生活を遥かに上回る運動量を精神的な高揚感の中でこなすことが少なくありません。糖尿病患者さんは特に日程的に余裕のある旅行計画を立てるように勧めます。血糖管理状況、治療法、合併症により患者さんの病状は千差万別です。旅行前には主治医に相談し、体調が悪化したときの対処法や血糖管理について十分相談してから出発することが必要です。

手荷物チェックリスト

インスリン・器具一式
内服薬・常備薬
英文の糖尿病カード
(診断書・処方箋)
海外医療機関への紹介状
海外旅行保険証
自己血糖測定器など
チョコレート、あめ、
クラッカーなど

(文献4)より引用)

渡航者へのアドバイス

必ず海外旅行傷害保険に加入しましょう。

渡航数週間前までには、かかりつけ医に渡航日程を告げ、注意事項や調子の悪くなった時の対処法についてメモを取っておきましょう。

かかりつけの医師に診断名、処方薬を英文で書いてもらえるか、たずねてみましょう。

何よりも渡航前に体調を整えておくことが大切です。

必要な服用薬は余裕を持って多めに持っていきようにし、必ず手荷物として機内に持ち込み、盗難にも気をつけましょう。

旅行中も無理をしすぎないように心掛け、十分睡眠をとるようにしましょう。

体調を崩した場合には海外旅行保険会社に連絡し、信頼できる医療機関を紹介してもらい、早めに受診しましょう。

(文献3)より引用)

【参考資料】

- 1) 東浩介ほか：慢性疾患や特定条件下での海外旅行1糖尿病,治療学,Vol.38.No.3, 2004
- 2) 渥美義仁：糖尿病患者へのアドバイス実験治療, No.682, 2006
- 3) 岡田正人：慢性疾患を持つ患者の注意点, JIM, Vol.14,No.6, 2004
- 4) 河盛隆造：糖尿病の人のための海外旅行術,きょうの健康,Vol.209, 2005