

準備

名所巡り、散歩など

“歩くとき”

“歩きやすさ”がポイント

じょうずに靴を選ぼう

旅先では、ふだんよりたくさん歩くことが予想されます。ご自分の足に合った、歩きやすい靴を選びましょう。



ウォーキングシューズの選び方

履く、脱ぐのしやすい
ジッパー付き

安定性があり、滑りにくい靴底

フォーマルな場でも違和感のないデザイン

新しい靴は、万が一足に合わなかったときに靴擦れの原因になりますので、履きなれた靴がよいでしょう。

のポイント



フットケアのすすめ

足のトラブルを防ぐために、例えば次のようなポイントに気を付けてみてください。



靴を履く前に

靴の中に異物がないかどうかを確認するようにしましょう。

お風呂に入るときに

傷ができていないか、靴擦れがないかなどをチェックしましょう。

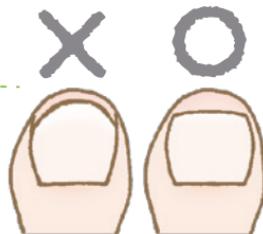


白い靴下でわかりやすく

白い靴下を履いておくと、傷ができてしまった時に発見しやすいですよ。

爪の先はまっすぐ

旅先での足のトラブルはつらいものです。爪を切るときには、皮膚を傷つけないようにしましょう。伸びすぎも、深爪も危険です。



準備

飲み薬、注射など

“くすり”のポ



荷物の紛失にご注意!

例えばこんな対策をとってみてはいかがでしょうか。

ダブル保管

- 別々の荷物の中に入れておく
- 同行している人にも保管を依頼する



参考：日本糖尿病学会 編：糖尿病療養指導の手びき 改訂第5版, p.200, 南江堂 2015

多め携帯

- 旅行日程+1週間分の飲み薬を持っていく
- 旅行日程+1週間分のインスリン、1本余分の注射器（カートリッジ）を持っていく

参考：菅野 一男 他 編著. 糖尿病の人のための旅行マニュアル, 真興交易, 2006.

困ったときは

- 現地の医療機関で処方を受ける必要があります。
- 旅行前に、かかりつけ医の処方内容が分かる証明書をもっておきましょう（海外旅行の場合は英語）。
- 携帯に便利な手帳やカードは、10・11ページで
- ご紹介しています。

参考：日本糖尿病学会 編・著：患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2023 改訂第58版増補, p.135, 日本糖尿病協会・南江堂 2023

イント



インスリン注射もされている方へ

- ① **インスリンや注射器具類は、飛行機に乗るときは必ず手荷物として持ち込みましょう。**

貨物室ではインスリンが凍結してしまう可能性があります。

- ② **インスリン注射の調節方法の説明を受けましょう。**

特に海外に旅行する場合、時差の関係などから、インスリン注射の時間や量を調節する必要があります。あらかじめ旅行の日程表をかかりつけ医に見せ、調節方法の説明を受けてください。

- ③ **緊急時に備え、手帳やカードなどを携帯しておきましょう。**

手帳やカードなどは、
10・11 ページで
ご紹介しています。



“食事”

食べる歩き、名物なども楽しむコツ



食べすぎを防ぎましょう

素材がわからない料理、ソースが多い料理、味の濃い料理はカロリー計算が難しいため注意したほうがよいでしょう。また、スープなど液状の料理は歯ごたえがないので、早食い、食べすぎを招くことがあります。うっかり食べすぎてしまったときは、たくさん歩いて観光しましょう！



のポイント



歯みがきも忘れずに!

旅先でも、食事の後は必ず歯の手入れを
欠かさないようにしましょう。
健康な歯でしっかり噛んで食べると、
食事もうさらに楽しめます。



参考：菅野 一男 他 編著、糖尿病の人のための旅行マニュアル、真興交易、2006。

飲み物について



アルコール飲料の飲
みすぎには注意しま
しょう。また、ノンアル
コール飲料であって
も、ブドウ糖、果糖、砂
糖などが含まれてい
ることが多いので、

ほどほどにしたほうがよいでしょう。甘い飲み物の代わり
に、ご当地の天然水を楽しんでみるのはいかがでしょうか？

参考：菅野 一男 他 編著、糖尿病の人のための旅行マニュアル、真興交易、2006。

“移動時”

ときどき身体も動かしましょう

長時間同じ姿勢でいると、血液の流れが悪くなり、血管が詰まりやすくなるとされています。そこで、狭いスペースでもできるこんな運動はいかがですか？

通路側の座席を選んでおくと、動くのもおっくうになりませんね！
通路を歩くだけでも、りっぱな運動ですよ。



つま先上下



かかと上下



のポイント



水分は意識して多めにとりましょう

水やお茶などをこまめに飲み、
脱水にならないように
注意しましょう。

特に飛行機では
アルコールの
飲みすぎは禁物!



参考:日本糖尿病学会 編・著:患者さんとその家族のための糖尿病治療の手びき2023 改訂第58版増補, p.135,
日本糖尿病協会・南江堂 2023

ご自分で運転される方へ

低血糖に備え、
必ずブドウ糖を多く含む食品
(砂糖やジュースなど) を
運転席から手の届くところ
(サイドポケットなど) に
用意しておきましょう。



カードのご紹介



自己管理ノート

血糖自己測定をしている方が測定結果を記録していくことで、よりよい血糖マネジメントに役立ちます。



| 年月 | | 日 | | 時 | | 分 | | 血糖値 | | 血糖値 | | 血糖値 | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 年 | 月 | 日 | 時 | 分 | 時 | 分 | 時 | 分 | mg/dL | mmol/L | mg/dL | mmol/L | mg/dL | mmol/L |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | |



英文カード (Diabetic Data Book)

If I am unconscious, semiconscious or **BEHAVING ABNORMALLY** I may be suffering from **HYPOGLYCEMIA** as a result of the overaction of my diabetes medications, including insulin.

GIVE ME PLEASE GLUCOSE (SUGAR) in some form-any sugar-containing soft drink.

I should improve within 10 minutes.

_____ see back page _____
My name is: _____
Mr./Ms. _____

Diabetes Data Book

下記外国語版は、「私には読解力ありません」。糖尿病学会のボランティアスタッフが、中国語・韓国語の版で表現しなものです。

・I have diabetes
・J'ai le diabète
・Soy diabético/a
・我有糖尿病
・나는 당뇨병환자 입니다

Japan Association for Diabetes Education & Care (JADEC)

RECENT DATA (____/____/____)
Day/Month

Mr./Ms. _____
is on _____ kcal diet

and the following medication:

Morning: (before/ after breakfast) mg
_____ U
L
Noon: (before/ after lunch) mg
_____ U
L
Evening: (before/ after dinner) mg
_____ U
L

Bed time: _____ U
_____ L

Other medications: _____

Weight (kg): _____ BMI: _____ (kg/m²)
Plasma glucose (mg/dL): _____
fasting: _____
post prandial (____ hr): _____
HbA_{1c} (%): _____
Blood pressure (mm Hg): _____
ECG: normal / abnormal

Retinopathy: _____
none / minimum / moderate / impaired vision

Nephropathy: _____
BUN (mg/dL): _____
Creatinine (mg/dL): _____
Proteinuria: - + ++ + +

Neuropathy: - + ++ + +

Signed: _____ M. D.
Clinic or Hospital: _____

Phone Number for Emergency: _____
81 (Japan) _____

海外旅行の途中で病気やけがをしてしまったときに役立つ英文カードです。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。

https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=4



Bon Voyage!

