

機内での基礎インスリン投与量の目安

例) 持効型インスリンを就寝前に1回(6単位)、超速効型インスリンを食前に3回(各5単位)注射しているひとが、時差が9時間あるイギリスへ旅行する場合

$$\text{持効型インスリン } 6\text{単位} \times \left(1 + \frac{\text{時差 } 9\text{時間}}{24}\right) = \text{約}8\text{単位}$$



あなたの場合は、 \square 単位 \times $\left(1 \pm \frac{\text{時差 } \square \text{時間}}{24}\right) = \square$ 単位*

通常インスリン投与量 機内インスリン投与量

東向き(米国、カナダ方面)旅行の場合 : - マイナス
西向き(ヨーロッパ、アジア方面)旅行の場合 : + プラス
※帰国する時は土が逆になります。

機内では基礎インスリンを就寝前に \square 単位、打ちましょう。

*日本糖尿病学会 編：糖尿病治療の手びき 改訂第54版 南江堂：109, 2006

インスリン療法は個人によって異なります。必ず主治医に相談しましょう。



●その他、わからないことは、主治医にご相談ください。

ノボ ルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
www.novonordisk.co.jp



糖尿病のひとの安心メモ

海外旅行の対策

監修：金沢大学医薬保健研究域恒常性制御学・准教授
金沢大学附属病院 内分泌代謝内科・Team DiET 篁 俊成先生



© Moomin Characters™

changing diabetes



海外旅行の計画にあたって

旅行を思い立ったらまず主治医に相談し、旅行が可能かどうか、どんな点に注意したらよいのかなどを確認しましょう。

旅行スタイルのポイント

ツアーの場合は、スケジュールに余裕のあるものを選びましょう。また、万一の場合に備え、極力同行者と行ける旅行にしましょう。

旅行前の準備

英語の書類

英語で書かれた書類¹⁾を主治医に相談して準備しましょう。



機内食

可能であれば、糖尿病の機内食を事前に予約しておきましょう²⁾。



使用中のインスリン

インスリンは余裕をもって多めに持ち、会社名と一般名(商品名)、パッケージの色をメモしておきましょう。



荷造り

インスリンは紛失に備え、2カ所以上に分け、必ず「機内持ち込み手荷物³⁾」にしましょう。



低血糖対策

ブドウ糖やビスケットなどを携帯し、低血糖に備えましょう。



エコノミー症候群対策

水分を十分にとり⁴⁾、定期的に軽い運動(歩行・屈伸など)をしましょう。



インスリン療法

必ず主治医に相談し、機内でのインスリン投与量・回数などを指示してもらいましょう。目安は以下のとおり。

●速効型/超速効型3回以上 または強化療法の場合

低血糖を避けるため、機内では速効型/超速効型を食直前に注射
(基礎インスリンは、右記を参照)

●中間型/持効型1回注射 または混合型2~3回注射の場合*

東向き(米国、カナダ方面)旅行の場合

通常インスリン量 \times ($1 - \frac{\text{時差}}{24}$)に減量して注射

西向き(ヨーロッパ、アジア方面)旅行の場合

通常インスリン量 \times ($1 + \frac{\text{時差}}{24}$)に増量して注射

1) 英文カード(Diabetic Data Book)、糖尿病患者用IDカード(緊急連絡用カード)など。 2) 詳細については、航空会社にお尋ねください。
3) インスリンは高温・凍結厳禁のため、飛行機の貨物室には預けないように。 4) アルコールは控えましょう。

※時差が3時間以内の場合は、いつもと同じ注射方法で。
*日本糖尿病学会 編：糖尿病治療の手びき 改訂第54版 南江堂：109, 2006より改変