

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2010
春
No.25



埼玉県秩父市 羊山公園 芝桜の丘

監修 岩本安彦（東京女子医科大学糖尿病センター センター長）
編集協力 岩崎直子 内潟安子 尾形真規子 北野滋彦 佐倉宏 佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 中神朋子 馬場園哲也
（東京女子医科大学糖尿病センター）アイウエオ順

ノボケア
Smile
笑顔を支えるインスリン療法
No.25 Spring 2010

2010年4月発行／第1版第1刷発行 非売品
[発行]
ノボ ノルディスク 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
[企画・制作]
電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社
〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



1432420101（2010年4月作成）

レッツ・フォーカス

新しい糖尿病治療薬

ズームアップ インスリン

食後高血糖の改善



Q&A

糖尿病治療に関するさまざまな疑問や悩みにお答えします

今回は「海外旅行とインスリン注射」について伺います。

東京女子医科大学糖尿病センター 柳澤 慶香

Q 海外旅行に出かけるのですが、特別な準備や注意があれば教えてください。

A 糖尿病があるから、インスリンを打っているから海外旅行に行けない、ということはありません。しかし、旅行の前に準備や注意が必要です。

まず、機内での食事の回数と時間、飛行時間と到着時間を調べてください。海外旅行の場合、時差があるのでインスリン注射の（時間と量の）調節が必要です。

食前の速効型や超速効型インスリンは、いつものように食前に打ってください。

中間型、持効型インスリンなど作用時間の長いインスリンは、アメリカに行く場合など1日が短くなる場合は減量し、ヨーロッパなど1日が長くなる場合は増量します。例えば、次のような方法でインスリン量を計算することもあります。

1日が短くなる場合（東回り）：

通常のインスリン量×（1－時差÷24）

1日が長くなる場合（西回り）：

通常のインスリン量×（1＋時差÷24）

しかし、血糖コントロールの状態は個人によって違いがあるので、必ず主治医に確認しましょう。

目的地に着いたら現地の時間に合わせ、食事を摂りインスリンを打ってください。

また、多くの航空会社で糖尿病用の機内食を用意してくれます。このようなサービスを利用するのもよいでしょう。

インスリンは盗難や紛失に備え、必要量の2倍を2カ所に分けて持って行きましょう。また、預ける荷物に入れると上空で凍結、破損する恐れがあるため、必ず手荷物に入れてください。機内持ち込み物品の規制でインスリンは問題ありませんが、ラベルを剥がしたりはしないでください。

緊急時に備え、使用しているインスリンや内服薬を書いた英文の診断書を担当医に書いてもらいましょう。日本糖尿病協会が発行している5カ国語で「私は糖尿病です」と書かれたカードもあります。また、低血糖に対処するためのブドウ糖、補食のための軽食も用意しておくとい良いでしょう。現地のおいしい食事や珍しい食べ物も楽しみたいところですが、食べ過ぎには注意してください。では、よい旅を！！



続けよう運動療法

「運動を続けることでメタボを退治。私はマラソンをやっています。」
東京女子医科大学糖尿病センター 北野滋彦先生ご自身のお話です。



2月28日に第4回東京マラソンが行われました。4年前、はじめて東京マラソンが開催された時、私の体重は65kg、腹囲88cmでメタボ（リックシンドローム）の体型でした。

抽選にはずれて、東京マラソンに参加はできなかったものの、これを契機にランニングをするようになりました。その後、年5回ほどフルマラソンに参加して、体重は54kg、腹囲68cmを維持しています。



東京女子医科大学
糖尿病センター
北野滋彦

フルマラソンを走りきる

に必要なエネルギーは2,000～3,000キロカロリー、一般成人の1日分に匹敵します。主なエネルギー源はグリコーゲンと体脂肪です。体内のグリコーゲン貯蔵量は、筋肉に1,600キロカロリー、肝臓に400キロカロリー、血液に20キロカロリー程度と限りがあり、体の約20%を占める脂肪を消費するにもグリコーゲンを必要とします。このグリコーゲンの貯留を促進するのがインスリンなのです。

マラソンは、完走することも大事ですが、走り終えた後の体のメンテナンスも大切です。筋肉は傷つき、足裏の衝撃で赤血球が破壊されます。運動直後のタンパク質の補給と、鉄分やビタミン、ミネラルの摂取は欠かせません。フルマラソンまでの激しい運動はともかく、ウォーキングなどの運動とバランスのよいヘルシー食が、体のコンディションを保つうえで重要と考えています。