

✈️ 海外旅行を楽しむために ✈️



インスリン療法を行っている糖尿病患者さんも、健康な人と同様に旅行を楽しむことができます。しかし、いくつか注意するポイントがあります。そこで今回は、海外旅行を楽しむ為の準備や知識を確認しましょう。

1. 航空会社に連絡が必要？

各航空会社のホームページに記載があることが多いです。ANAなどは詳しく書いてあります。



インスリンポンプ・自己使用注射器（針）等を使用されているお客様

診断書や機内持ち込みの制限はありませんが、スムーズなお手続きのため、お薬の処方箋や証明書をお持ちいただくことをおすすめしております。

- ① ANA は事前連絡不要
- ② 航空会社によって機内食に糖尿病食を準備していることもあります。必要に合わせて予約をしましょう。
- ③ **インスリンや GLP-1 受容体作動薬の注射は、手荷物として機内に持ち込みます。**

預け荷物にすると、まれに注射薬が凍結することがあります。一度でも凍結すると効果が無くなります。また、荷物が目的地に届かず、渡航先で困る可能性もあります。注射薬や針、アルコール綿、血糖測定に必要な道具を持ち込む事時には、保安検査の際に自己注射器であると申告すれば良い (ANA の場合)

2. 準備物

治療薬、血糖測定の商品、低血糖対策の補食等は忘れないように。海外で自分の状況を詳しく説明する必要がある場合は英文カード (Diabetic Date Book *クリニック通信 Vol.26 参照) をお持ちください。携帯品チェックリストなどもあるので、看護師へお伝え頂ければお渡します。ぜひ活用してみてくださいね♪

3. 飛行機に乗る時 (セキュリティチェック)

注射薬の持ち込みの際は、薬剤とわかるようにパッケージははがさず、液体の持ち込みの基準に従ってチャック付きビニールに入れます。インスリンポンプやリブレセンサー使用中の方は、金属探知機は装着したまま通過できますが、X線によるボディスキャナの際には外す必要があります。詳しくは、主治医、医療スタッフや機器メーカーに確認してください。

インスリンポンプは飛行機が上昇中は気圧の低下により、ポンプ内部に気泡が発生してカートリッジから設定よりも多いインスリンが注入されるため、インスリン注入量がわずかに増加することがあります。反対に飛行機が降下中は気圧の上昇により気泡が消失して、インスリンがポンプ内部に吸い戻されるため、インスリン注入量がわずかではあるが減少することがありえるといわれています。離陸、着陸時に血糖をチェックしてみてくださいね。

4. その他

リブレセンサーは異なるタイムゾーンへの旅行でも使用できます。スマホの設定で、「日付と時刻」がオンであれば、そのままの使用が可能です。機内モードでの使用は可能ですが、Android の場合、スマートフォンの設定画面から NFC の設定を変更する必要があります。iPhone ではアプリを開き「スキャン」ボタンをタップすることで測定できます。詳しくは FreeStyle リブレ情報サイトをご覧ください。

看護師 足立 文責 糖尿病専門医 高部倫敬