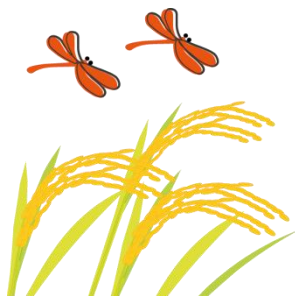


# あき乃だより



第71号

平成30年9月 発行

朝夕はだいぶ過ごしやすくなってまいりました。  
紅葉の季節になると旅行を考える方もいらっしゃると思います。  
そこで今回は『糖尿病の方の旅行』についてご紹介します。  
どうぞ、参考にしてください。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 *2診	奥山 七海	七海	奥山 七海	奥山 小沼	辛
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

（042-580-1255）

【お詫び】 診察内容、状況により、呼び出す順番が前後する場合や、  
お待ちになる時間が長くなる場合がございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

今月の火曜午前の2診担当医 9/4・9/18（七海）  
9/11・25（福西）

※奥山：10/6（土）休み（小沼の1診になります）

8/26（日）より暫くの期間、日曜日の担当医は辛となります。  
日曜日は担当医の変更が多く、ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解のほど  
なにとぞ宜しくお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）  
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています

国立市の7～9月生まれの対象の方は、**9月30日まで** 受診可能。  
（国立市の10月以降生まれの対象の方でも前倒しに受診可）

国分寺市の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は**12月28日**  
まで 受診可能。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込み  
ください。

**有効期限の直前は混み合いますので、お早めにご予約ください。**

## 肺炎球菌のワクチン接種をおこなっております

国立市・国分寺市・府中市在住の方で市の助成を受けられる方は、  
予診票、または接種券が必要となります。

市の助成対象の方の接種、及び自費の接種、共に予約制となります。  
詳細は受付までお問い合わせください。

## ウォーキングラリー開催いたします！

糖尿病に欠かせない運動療法であるウォーキングを楽しみながら、  
糖尿病の知識を身につけていただけます。  
当日は30分～1時間程度のウォーキングと血糖検査等を行います。  
参加費用は無料です。詳しくは当院スタッフまでお尋ねください。  
（ご参加は予約制となります。）



日時：10月27日（土）13:30～

場所：あき乃クリニック集合

（ウォーキングラリーは大学通り予定）



まず旅行を計画する前に、みなさまの体調が旅行に行ける状態か、必ず主治医へ相談しましょう。

### 糖尿病の方の旅行について

旅行中はいつもの生活と異なるため、血糖値が上がることもあれば下がることもあります。

食事はできる限りいつもと同じカロリーを取るようにし、運動量が少ない時はホテルの周りを散歩するのがおすすめです。

### <持ち物>

- ・健康保険証
- ・内服薬(旅行日数より2、3日多めに)
- ・インスリン注射、血糖測定器、アルコール綿など
- ・ブドウ糖
- ・お薬手帳
- ・糖尿病カード
- ・海外旅行では英文カードがあると重宝します。



糖尿病カード

### <飛行機の予約>

- ・航空会社へ糖尿病であることを伝えておきましょう。
- ・機内食の配膳時間を確認しましょう。  
(糖尿病食を用意していることがあるので、申込みしましょう。)
- ・なるべく通路側の席を予約しましょう。  
(薬・インスリン使用の場合、低血糖で具合が悪くなった場合にトイレへ行きやすい為)



### <旅行者血栓症(エコノミークラス症候群)対策>

飛行機や新幹線などの中は空間が狭く、乾燥しているため、長時間同じ姿勢でいたり、脱水になると足の静脈に血栓ができやすくなります。特に糖尿病の方は血栓ができるリスクが高いので注意しましょう。



- ・アルコールを控えて、水分をしっかり摂りましょう。
- ・できる範囲で足を動かしたり、足首の運動をしましょう。



### <体調管理>

旅行を楽しむためには体調を整えることが大切です。スケジュールは余裕を持たせた計画を立てましょう。糖尿病の方は、靴ずれや擦り傷などから足からの感染症にかかりやすいため、気をつける必要があります。旅行前に爪を切り、普段からはき慣れている靴を履きましょう。



体調を崩してしまったら・・・

- ① 休息をとり、睡眠時間を多くとりましょう。
- ② シックデイルールを活用しましょう。
- ③ 早めに現地の医療機関にかかりましょう。



### <インスリンを使用している方の注意点>

- ・主治医に相談し、インスリンの投与量・回数などを指示してもらいましょう。
- ・飛行機に乗る場合はインスリンを機内へ持ち込む事を伝えましょう。
- ・機内食が配膳されてからインスリンを注射しましょう。
- ・使用した針などは必ず持ち帰る