

# お薬のしおり

No.164 (H27.10)

東京医科大学病院 薬剤部

## 海外旅行時のお薬の管理と服薬方法

日本における年間の海外渡航者数は約1,700万人にのぼり、交通手段の発達や国際化が進み、海外旅行をする機会が増えています。

今回は、海外旅行時のお薬の管理と服薬方法についてお話をしたいと思います。

### <海外へお薬を携行する際の準備>

日常生活でお薬を処方されている場合、旅行中においてもお薬を服用することが必要となります。普段は食事や運動、お薬の服用がしっかりできていても、海外旅行時には飛行機による長時間の移動や食事の変化、時差、疲労など様々な影響で、お薬の管理がうまくできなくなってしまうことが考えられます。このため、下記に注意し、余裕を持って旅行の準備をしましょう。

- 出発前は旅行中に必要なお薬を準備する。(天候の変化や飛行機の欠航、延泊などを考慮し、旅行日数+1週間分程度が目安。)
- 持ち込み禁止や制限のあるお薬がないかを確認する。  
⇒お薬を海外へ持ち込んだり、海外から持ち帰ったりする場合の注意点については、病院ホームページのお薬のしおりNo.126「海外旅行時の薬の携行」(H24.8)をご参照ください。
- お薬は手荷物として数日分を常に携帯し、お薬の服用方法や時間などを分かりやすく記入したものを一緒に入れておく。

### <海外でのお薬の服用方法>

海外旅行時のお薬の服用方法は、時差がない地域では、日常生活と同じようにお薬の服用を継続します。

一方、時差のある地域の場合には、下記の2つの方法があります。

#### ●日本時間のままお薬の服用を継続する方法：

最近では携帯電話の普及率は高く、ほとんどの機種に時計機能が付いていますので、携帯電話の時刻を日本時間のままにしておき、日本の時間を確認しながら服用するとよいでしょう。



## ●現地の時差や生活スタイルに合わせてお薬を服用する方法：

糖尿病治療薬や消化器系治療薬、睡眠薬など、食事や就寝前など生活リズムにより服用時間が決まってくる薬剤を服用している場合や、日本時間に合わせた服用方法では、時差の影響により現地で睡眠時刻となり服用ができなくなる場合などには、時差を考慮して現地の時間に合わせる必要があります。

時差を考慮した服用方法は、個々の患者の病状や日常的な管理状態によりオーダーメイドによる服用調節が必要となり、一概には言えませんが、1例として、経口糖尿病治療薬の服用方法についてお話します。

経口糖尿病治療薬は、海外旅行中も食事のタイミングに合わせて同じように内服します。時差の影響で食事のタイミングがずれても、食事の直前に内服する $\alpha$ グルコシダーゼ阻害薬( $\alpha$ -GI: ベイスン、グルコバイ、セイブル)とインスリン分泌促進薬(グルファスト、シュアポスト)は、今までと同様に各食事の前に服用します。SU薬(アマリール、グリミクロン)、ビッグアナイド薬(メトグルコ)、インスリン抵抗性改善薬(アクトス)は、服用回数により時差の影響を受けますが、ビッグアナイド薬、インスリン抵抗性改善薬の単独投与の場合は、低血糖のリスクが少ないためそのまま食事に合わせて服用します。SU薬は低血糖を起こす可能性があり、食事間隔が問題となることから、出発日の朝は通常どおりの量を服用します。機内の夕食時に時差の影響で夕食から翌朝までの時間が短い場合は、服用量を半分とするか、食事を多めに取るようにします。

海外旅行における糖尿病治療薬の管理の注意点としても、低血糖を防ぐことが重要となり、ブドウ糖なども合わせて携行するといいでしょう。また、航空会社によっては糖尿病患者用の食事を用意してくれる場合があり、これらを利用すると日常生活に近いカロリーでの食事が可能となり、血糖の変動を抑えることができます。しかし海外旅行では、生活パターンも不規則となりがちであり、出発前に血糖値を予測することが困難な場合が多いので、旅先で臨機応変に対応できるような準備をしておくことが大切です。

時差を考慮したお薬の服用方法は、複雑になればなるほど、のみ忘れや間違いなどの原因にもなりますので、旅行の予定を立てたら、早めに主治医の先生へお薬の飲み方について相談するようにしましょう。お薬のことでご不安な点やご不明な点がある際は、医師又は薬剤師までご相談ください。

