

糖尿病治療中の患者さんの

安心メモ

～ 災害の備え ～

糖尿病治療中の患者さんへ

災害は突然やってきます。

災害時の困難を乗り越えられるように、
日頃から準備をしておくことはとても大切です。

どのような時でも、糖尿病治療が安全に継続できる
ように、今から準備をしておきましょう。



作成：青森県立中央病院糖尿病サポート委員会

非常用持出し物品の準備

いざという時に備えましょう

◎以下のリストを参考に、災害時に必要な物をすぐに持ち出せるように、1か所にまとめておきましょう。

糖尿病治療に関する物品

- 糖尿病連携手帳
- おくすり手帳または、処方薬リスト
- 保険証（コピー）
- 飲み薬（1週間分、最低3日分）
- インスリン（各1本ずつ）・注射針
- 低血糖対策用の補食：ブドウ糖・ジュースなど
- 血糖測定器・針・センサー
- 消毒・アルコール綿（できれば個包装のものが良い）

- 💡糖尿病連携手帳・おくすり手帳は、ジッパーのついた袋に入れておくと、水濡れを防げます。
- 💡2～3ヶ月毎に点検し、使用期限が近いものは取り換えましょう。

災害時基本行動三原則

1 生き延びる

まず、3日間は自力で生き延びることができるよう、準備をしておきましょう。

被災場所によっては、救助や避難物資が届くのに3日以上かかることがあります。また、医療機関では最初に命の危険のある人から治療します。自分の命は自分で守ることができるよう、災害に備えて糖尿病治療に必要な物品や知識を入れておきましょう。

2 伝えよう

自分が糖尿病で治療中であることを伝えましょう。

災害時、基本的にはみんな自分のことで精いっぱいです。

見た目はなんでもない糖尿病患者は、黙っていても自分が病気であることをわかってもらえません。医療者に早く治療を行ってもらえるよう、具体的に症状をアピールしてください。

3 工夫で乗り切ろう

落ち着いて、自分や家族の安全を確保します。

普段から心掛けておくこと

◎飲み薬の名前を覚える

（可能な限り覚えるようにし、1文字でも2文字でも記憶に残しておくようにしましょう。）

◎インスリン注射を覚える

（略名ではなく、色または正式な名称で覚えましょう。）

◎普段の自分のおおよその血糖値（例：おにぎりを2個食べた時の食後の血糖値）を知っておく。

◎携帯電話のカメラで、おくすり手帳・糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影し、携帯しておくのもよいでしょう。



災害時の生活でのポイント

長期にわたって避難生活を行わなければならない時もあります。自分自身の身体を守れるように、「**セル
ケア**」を心掛けましょう。

1 水分をしっかり摂る

水分が不足すると、便秘や脱水症状をきたし、血糖コントロールが悪化したり、血管の中で血のかたまりができて詰まってしまうこともあるため、こまめに水分を摂取しましょう。

2 食事の目安量を覚えておく

避難所などで支給される食事は、おにぎりや菓子パン、カップラーメンなどの炭水化物が中心で、食事のバランスが崩れがちになります。

普段から食事の目安量を理解していれば、血糖コントロールの悪化を防ぐことができます。

時間をかけてゆっくり食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。

3 減塩を心がける

配給される食品は保存性を考慮して塩分が高めのものが多く、思っている以上に塩分を摂取している場合があります。

💡少量でも野菜、きのこ、海藻などの食物繊維の多い食品を積極的に摂るようにしましょう。

💡生果物も安定した確保が難しい食品です。缶詰の果物を食べる時は、甘いシロップは残しましょう。

👉 レトルト・インスタント食品について

たんぱく質源として貴重ですが、塩分が多いため、煮汁を残しましょう。

インスタントのスープ類は、みそやスープの素を半分にして作ると、汁を飲み干しても塩分を減らすことができます。



避難生活と運動

避難所や車中などに長くいると、運動不足で血糖コントロールが悪化します。また、車中などで同じ姿勢を続けていると、足に血栓ができ、詰まる危険性もあります。また、水分不足でも血栓ができやすくなります。

その結果、血栓が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症などを誘発する恐れがあります。

予防対策

- ① 座った姿勢を長時間続けることを避ける
- ② 歩行や足首の運動
- ③ 十分な水分摂取
- ④ 歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、あるいは片側の足のむくみや痛みがある場合、放置せずに医療者に伝える。

💡避難所でも、筋肉量の低下を起こさないようにすることが大切です。

災害時の血糖値に関するアドバイス

- ◎災害時はストレスなどにより、あまり食べていなくても血糖値が上昇することがあります。インスリンや内服薬を自己判断で中止しないようにしましょう。
- ◎高血糖と低血糖の症状、対処方法を覚えておくと共に、補食やブドウ糖を常に持ち歩きましょう。
- ◎災害直後や不便な避難所生活では、食事時間のずれやストレスにより、血糖値が乱れやすくなります。可能であれば血糖値を測定しましょう。
- ◎情報は、大きめの避難所や施設、公的機関に集まりやすいので有効に利用し、利用できる病院を確認しましょう。
- ◎緊急時の注意点等を主治医に確認し、必要な準備をしておきましょう。



薬物療法について

災害時であっても、治療を中断しないようにしましょう！

◎経口血糖降下薬を内服している場合

食事がとれない時は、服用を中止して下さい。

食事がとれる時は、食事の量に応じて用量を調整して下さい。

◎インスリン治療を行っている場合

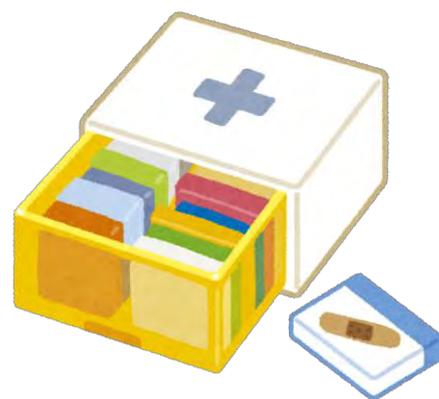
1型糖尿病患者さんは**絶対に**インスリン注射を中止しないで下さい。

◎本来は食事の直前にインスリン注射をしますが、食事摂取量が予想できない場合は、摂取した量に合わせて食直後に注射しましょう。

◎中間型、持効型インスリンは食事に関係なく、いつも通りに注射しましょう。

◎アルコール綿がなくても注射は行って下さい。可能であれば、注射の前に手を洗うようにしましょう。

- ◎注射針が不足する時は、針は再使用して構いませんが、注射器に針をつけたままの場合は気泡混入や破損に注意し、使用前には必ず空打ちをしましょう。
- ◎災害時は、交通網の遮断や、病院や薬局の倒壊などによって、必要な医薬品が手に入らないかもしれません。
- ◎可能であれば、万が一の時のために、医療用品を自宅や職場など数か所に備蓄しておきましょう。また、備蓄をする際は、温度などの保管状況や使用期限を定期的に確認しましょう。



足のケアについて

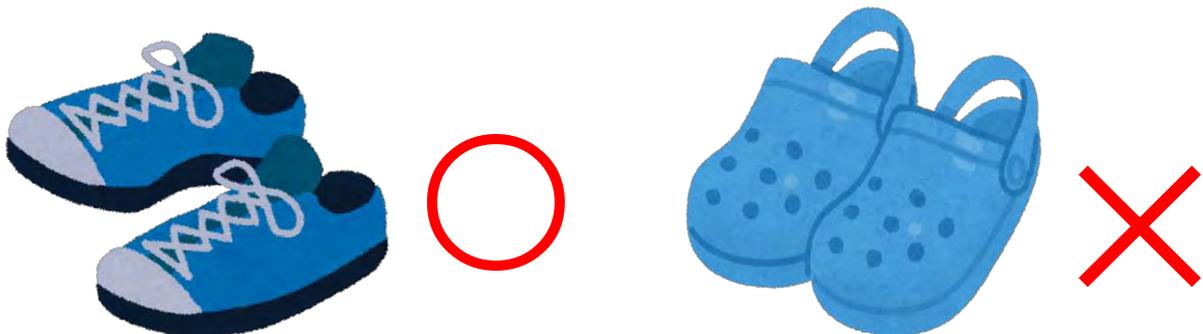
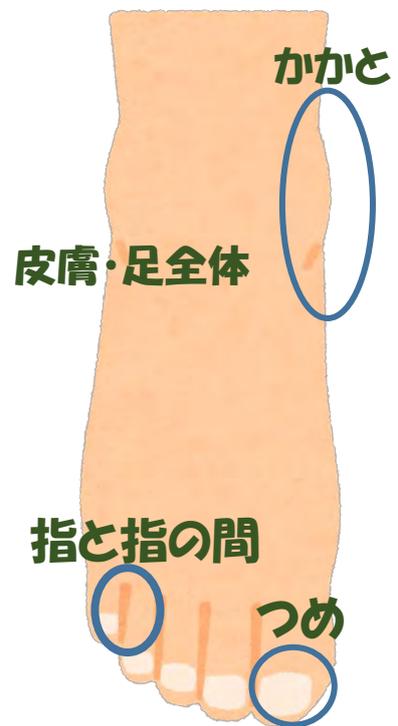
災害時は、家屋の倒壊などがれきやガラスの破片で足元が大変危険です。高血糖が続いている時にケガをすると、傷から感染を起こしやすくなります。

足を守るためにできること

◎足に傷や水泡ができていないか、毎日眼で見て、触ってチェックしましょう。

◎低温やけどを起こす恐れがあるので、靴用の使い捨てカイロは使用しないで下さい。

◎必ず靴下と靴を履いて歩きましょう。きつい靴やサンダルは、靴ずれが起きたり、ケガをするおそれがあるので避けましょう。



口の中のケアについて

災害時、お口のケアは大切です。水が少ないなどの理由で歯磨きができなかったりすると、口の中に雑菌が繁殖し、歯周病になる可能性が高くなります。歯周病になると、歯だけの問題ではなく全身の病気が起こりやすくなります。

◎食後には入れ歯を外して汚れを落としましょう。

◎歯ブラシでブラッシングをし、液体歯磨きを口のなかに含ませて、ブクブクと20回ぐらいすすぎましょう。

◎毎食後の歯磨きは大切ですが、無理なら、夜寝る前の歯磨きをして下さい。

