

済生会大牟田病院 糖尿病通信

2024年02月07日
福岡県済生会大牟田病院
内分泌糖尿病内科
内分泌・糖尿病センター

糖尿病とともに生きる人の災害の備え

知ろう！ 備えよう！ 災害対策

この度、石川県能登地方を震源とする地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の一日も早い復旧と復興を願うとともに、平穏な日常が訪れることを、心よりお祈り申し上げます。

いつでもどこで起こるか分からない災害。2020年には大牟田市においても豪雨災害で大きな被害を受けました。災害の経験と教訓を忘れずに、常に災害に備えておくことは極めて大切なことだと考えます。そこで糖尿病のある方が被災したときに役立つ情報や知識をまとめてみました。

災害時に備え、必要なものを準備しましょう。

準備しておきましょう

災害時 ▶ 1 2 3

- 1 **インスリン、針、くすり**
- 2 **水、補食、ブドウ糖**
- 3 **糖尿病連携手帳、お薬手帳**

公益社団法人 **日本糖尿病協会**
TEL 03-3514-1721
http://www.nittokyo.or.jp

非常時リュックリスト	
<input type="checkbox"/> お薬手帳・糖尿病連携手帳・処方箋コピー	
<input type="checkbox"/> 保険証コピー	
<input type="checkbox"/> ブドウ糖・低血糖対策食品	
<input type="checkbox"/> 靴（大切な足を守ります）	
<input type="checkbox"/> 1週間分の薬	
<input type="checkbox"/> 水	
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ (脱水は糖尿病の天敵です)	
あると便利	
<input type="checkbox"/> サランラップ	
<input type="checkbox"/> ごみ用大型ビニール袋	
<input type="checkbox"/> マスク	
<input type="checkbox"/> インスリン	
<input type="checkbox"/> 針・アルコール綿	
<input type="checkbox"/> 血糖測定器、チップ、穿刺器具、穿刺針	

「災害時 1, 2, 3」!!!

大きな災害が発生して「いざ避難」となったときに、糖尿病患者さんなら最低限これだけは持って避難してほしい、というものを記載した、シンプルなシートです。

もちろん、非常食や懐中電灯、ラジオなどの避難用品を整えることも大切ですが、ここに書かれているものを持って逃げれば、糖尿病患者さんは、災害救助が及ばない最初の数日間を自分で過ごすことができます。**薬は常に1週間分くらいはストックしておきましょう！**災害時にご自分で自分の身を守る備えをしてください。

最新の処方内容を撮影・記録しておきましょう！！



災害を無事に乗り切るために

「災害が発生した3日間は、自分で生き抜くことが求められます」

災害時の心得

- その1**
食事と水分はしっかりととりましょう
- その2**
飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう
- その3**
できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう
- その4**
手洗い、歯みがき、うがいをして細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう
- その5**
けがをしたら傷を放置せず、きちんと手当をしましょう
- その6**
発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、すぐに診療所、医療救護所へ行くか、巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう

引用：災害時ハンドブック 月刊糖尿病ライフさかえ 2015年9月号

避難時の食事

<1食の食事の目安量> **500kcal**

よく配給される食事のカロリーは500kcalを目安に覚えておきましょう。以下の組み合わせで約500kcalになります。

おにぎり2個 400kcal + 牛乳 120kcal

カップラーメン 400~500kcal + お茶 0kcal + みかん 40kcal
ラーメンは血糖が上がりにくくなるので注意!

あんぱん 300kcal + バナナ 80kcal + オレンジジュース 100kcal
菓子パンは血糖が上がりにくいので気をつけましょう。

引用：公益社団法人 日本糖尿病協会ホームページ

<血糖値の変化に気づくために知っておいてほしいこと>

- ▶ 下記のような症状の時は**高血糖**の可能性あります。
 - ・喉が渇く ・排尿回数が増えた ・全身倦怠感 ・尿失禁が増えた など
- ▶ 下記のような症状の時は**低血糖**の可能性あります。
 - ・強い空腹感 ・冷や汗 ・動悸 ・眠気 ・目がかすむ ・脱力感 など



自分の症状に一番気づけるのは自分です。症状について理解しておきましょう。

いつ起こるか分からないからこそ、平時（静穏時）に準備や体制づくりを行うことが大切です。「いつかやろう」ではなく「常に備える」を心がけましょう。



災害が起こって普段通りの生活ができないときに、低血糖・高血糖を防ぐ薬の飲み方やインスリンの打ち方について、平時から主治医の先生や看護師さん、薬剤師さんに相談しておき、「自分たちのルール」を知っておきましょう。



糖尿病看護認定看護師 古賀 寛子