

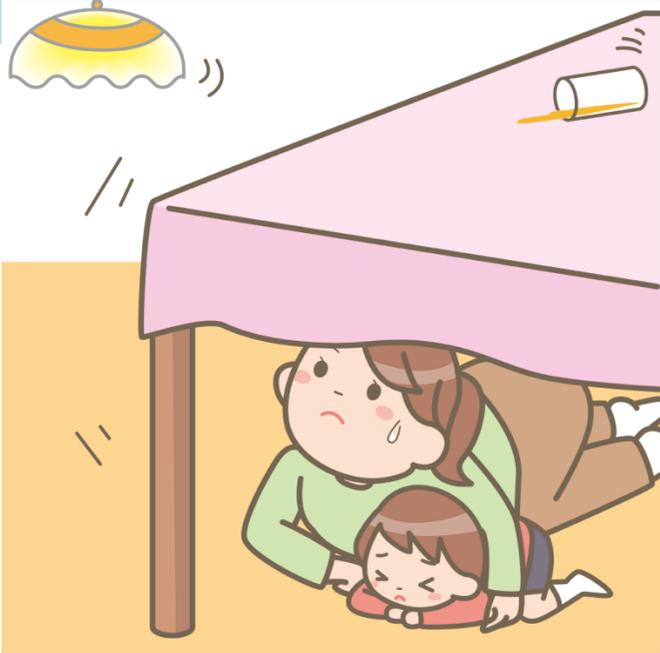
医学研究所北野病院
糖尿病サポートチーム
世界糖尿病デー2023 特別編



紫式部日記絵巻 wikipediaより

続いて、特別編として
「糖尿病をもつ方に
知っていてほしい
災害時の備えについて」
をご紹介します～

糖尿病をもつ方に 知っていて欲しい 災害時の準備



自然災害が多発する日本。
いつ何時、起こるかもしれない地震や災害に向け、準備を
しておく事はとても大切です。
こちらでは、過去の大災害の
教訓を得て、糖尿病をもつ方
に知っておいて欲しい
準備や心構えを
道長さんと一緒
にお伝えしたいと
思います。





道長さんの時代には、
大きな地震や天災など
よくあったんですか？

そうじゃなあ。

飢饉や疫病はあったが、
天災はいつ起こるかわからん。

「南海トラフ」って
最近耳にしたぞ。怖いのを。

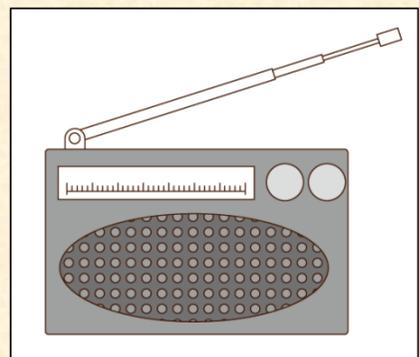
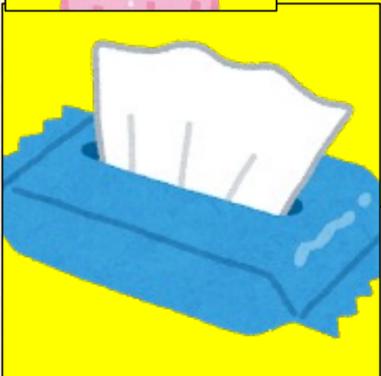
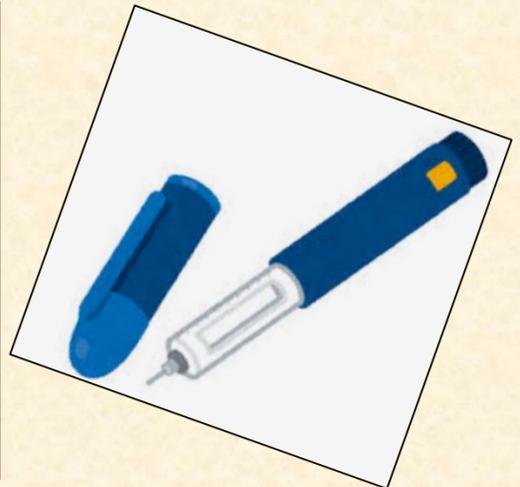


これまでの震災で直面した
問題の中で、**糖尿病をもつ
方のインスリンの確保は緊
急性の高いものでした。**
**避難時にインスリンを持ち
出す事が出来なければ、
生命に関わる問題となる事
があるので持ち出せるよう
に準備が必要です。**

そうか、食べ物や水もとても
必要じゃが、他にどんなもの
を用意したらいいのかな？？



●いざというときのため 「非常用持ち出し品」を 準備しておこう



本当にいつおこるかわからない災害。
事前の準備をしておく事は大切です。
皆さんはどんな準備をされてますか？

糖尿病をもつ方に防災意識を高めて 頂くための 災害発生前後で役立つリーフレット (日本糖尿病協会ホームページより 印刷出来ます)

大災害でも生き残るために

～これだけはやっておこう～

- まずはじめに連携手帳の基本情報(4P-5P)を記入しましょう!
- 次に、以下の情報も記入しましょう!

・現在インスリンを： 使用している ・ 使用していない

・使用中のインスリン名：

・注射器、針、ポンプ等の名称：

・保険証番号：

・血液型：

緊急避難場所 ①：

・緊急避難場所 ②：

・地域の災害拠点病院 ①

電話番号：

・地域の災害拠点病院 ②

電話番号：

必要な事を書き入れて、
持ち歩くだけでも、いざ
と言うとき
役立つかもしれません

準備しておきましょう

- 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

■ 糖尿病連携手帳に折りたたまれず、
折りたたんで収納
してください。



緊急時や災害時に、
調整した方がいいか、

糖尿病連携手帳を
持っている方は、こちら
も書いて持っておくと
便利です



公益社
Japan Assoc

災害時に最低限持ち出すべきもののリスト



□ インスリン自己注射セット (インスリン製剤・注射針・消毒綿など)

□ 経口薬

・過去の例をみると、経口薬やインスリンで治療している方が震災時に診療機能回復するまでの備えとして2週間分のストックを常備しておくことは必要と言えます。薬剤は使用期限の近づいたものから使っていきましょう。

・薬（特にインスリン）の保管場所は自宅だけでなく職場や普段持ち歩くカバンの中などに分散して保管しておくこと、もしもの発生時に対応し、災害時のリスクを軽減することにつながります。

・震災の場合、避難用品の持ち出しは本震がおさまってからなので、

「インスリン・血糖測定器・薬！」と書いたものを非常用持ち出し袋につけておき、緊急時に忘れずに持ち出すという手もあります。



**インスリン・
薬・血糖測定器**

災害時に最低限持ち出すべきもののリスト



□ 血糖自己測定器 (センサー・穿刺器具・消毒綿など)

- ・ 災害時は不規則な生活環境で思うような管理が出来ないのが現実です。

高血糖の原因

- ・ 避難所の食事は炭水化物を多く含む
- ・ 普段より多い量だが残すのが申し訳ない...
- ・ 飲み薬・注射を自己中断
- ・ 被災のストレスでも高血糖になりがち

低血糖の原因

- ・ 食事がいつもより少ない
- ・ 食事が少なくても飲み薬や注射はいままでどおりにした
- ・ 片づけ作業で多く活動

体調がすぐれないとき血糖値はこまめに測りましょう。
体の状態と薬の種類によって、1人1人ちがいます。
対処方法を事前に確認しておくことが大切です。

避難所で支給される 食事のよくある例



ジュース100kcal
あんぱん1個 300kcal
バナナ1本 80kcal



おにぎり2個 400kcal
牛乳 120kcal

災害時に最低限持ち出すべきもののリスト

□糖尿病連携手帳

お薬手帳・保険証（コピーでも可）



災害時はいつもの病院ではなく、自分の事を知らない人に対して、助けを求めなければいけない状況になります。

自身の体の事を

しっかり伝えられるように

糖尿病治療中の方は

- ・お薬手帳
 - ・糖尿病連携手帳
 - ・糖尿病IDカード
- などを使って
使用しているお薬
やインスリンの名前を
必ずわかるように
しましょう
(メモでもOK)

糖尿病ID
カード



血糖値が高いと免疫力が低くなってしまいます。

①避難所での感染予防のためにも**マスク**をつけられるように準備しましょう。

②家の片づけをするときは、散乱物で怪我をしないように**軍手**をつけましょう

③避難所では素足で歩かずに

厚手の靴下や

スリッパをはきましょう。



水が不足しているとは、**ウェットティッシュ**や**ジェル**の**消毒薬**などがあると便利です。

肺炎・歯周病予防に**歯みがき**も大切！



非常用水は大変重要です。市販の飲料水は多めに準備を。

断水時のためにお風呂に水をためておくのも大切です。

1人1日2Lを目安に

水分はこまめに飲んで 脱水予防



糖尿病をもつ方で、特に高齢者の方は水分がないと著しい高血糖や脱水症状を起こします。まず、水を確保してください。

避難所からあるいは援助により水や食料が手に入るようになるまで、最低3日分の備蓄をしておくといでしょう。

<避難所では**脱水予防**が大切>

「トイレが近くなるし
水分を飲むのは控えよう」



災害時に最低限持ち出すべきもののリスト

～いつも一ヶ所にまとめておこう～

- インスリン自己注射セット
(インスリン製剤、注射器、注射針、消毒用アルコール綿など)
- 経口薬
- 糖尿病連携手帳
- 保険証(コピーでも可)
- 血糖自己測定器
(センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など)
- お薬手帳
(薬局でもらう薬の説明書き、コピーでも可)

最新の処方内容を撮影・記録しておきましょう

災害時に持ち出して
欲しいリスト

災害時の心得
薬の調整など

緊急時のインスリンや経口血糖降下薬や

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

● 飲み薬・インスリン

- ▶ 糖尿病経口薬を服用している方の場合
 - ★ 食事がとれないときは、服用をお休みしてください
 - ★ 食事をとれるときは、食事の量に応じて用量を加減してください
- ▶ インスリン治療を行っている方の場合
 - 1型糖尿病患者さんは決してインスリン注射を中止しないでください。
 - ★ 基礎インスリンしかないとき
 - 1型糖尿病の人 = 1日に打つインスリンの総量の50%
 - 2型糖尿病の人 = 1日に打つインスリンの総量の30%
 を目安にして打ちましょう
 - ★ 追加インスリン(速効型・超速効型)しかないとき
 - 1型糖尿病の人 = 4～6時間ごとに1日に打つインスリンの総量の1/6
 - 2型糖尿病の人 = 食事のたびに4～6単位

● 災害時の血糖値は“高め”でよいと考える

災害時にも、適正な血糖コントロールをしたいと思われるのは当然ですが、不規則な生活環境で思うような管理ができないのが現実です。まず、低血糖の危険を避けることを考えると、被災直後の短期間は血糖値が多少高め(空腹時血糖値で150～200mg/dL)でも構わないと考えましょう。

● 高血糖で体に変調を感じるようであれば

超速効型インスリンを少量注射する方法で対処しましょう。この点も含め、災害時の血糖コントロールはシックデイの時のルールに従って対処するとよいでしょう。

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、

避難所へ行くか、
症状を伝えましょう

感じた体調の変化に照らして、今
想像し、インスリンを注射しまし
よといった方法をとります。緊
急から体調と測定値の感覚を覚え

避難時の食事

避難所に届く食事は当初は炭水化物を多く含む食品ばかりです。避難所の責任者に糖尿病であることを告げ、カロリー調整が必要で食べ物を残す場合もあることを伝えてください。

ポイント①：食事の目安量

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。



ポイント②：しばらくすると救援物資がたくさん届きます。

ついつい食べすぎになり、動かないのでだんだん太ってしまいま
なるべく野菜やたんぱく質などバランスをとって食べるよう
に心がけましょう。

避難時の運動

糖尿病や高血圧、脂質異常症のある人は特にエコノミー症候群にご注意!!
避難所では、あまり動かずに活動量が低下する上に同じ姿勢でいることが多く、トイレ事情が良くないために水分摂取を控える人が多いことも影響して、エコノミー症候群の危険性が高まります。避難所でもこまめに体を動かし、エコノミー症候群を予防しましょう!!

① 足首の曲げ伸ばし

つま先を手前に向けたり、倒したりを
ゆっくり左右5回ずつくり返す。



② 膝の抱え込み

膝を両手で抱え込み、太ももの前面を
胸に近づけるように膝を引く。
1回10秒ほどで左右3回ずつ。



③ 全身を伸ばす

背伸びをするように5秒間手足を大きく
伸ばし、脱力。3回くり返す。



腰痛・肩こりの改善には、以下のようなストレッチが効果的です。
出典：(社)日本糖尿病協会HP より一部引用

● 腰痛改善「おへそのぞき腹筋」8～10回程度くりかえしましょう。

仰向けに寝て、頭の後ろで手を組み、膝
を軽く立てる(両膝は開かない)。
お腹の上に空の紙コップなど倒れやすい



お腹の上から紙コップなど倒れやすいように
注意しながらおへそを動かすように
おへそを動かす。



災害時の食事や
エコノミー症候群予防
の運動など

こちらから
HPへ↓↓

今回お示しした内容は、
日本糖尿病協会のホームページなどから
冊子として活用できます。
準備のために一度ご参照ください!!

