

糖尿病の方、糖尿病が気になる方に、糖尿病に関する情報を紙面でお伝えしていきます。

糖尿病の方は
どうしたら…

災害の時のお話

6月21日に「糖尿病教室」を行いました。今回は能登の震災などもあり、災害の時、糖尿病の方が注意すべきことのお話をしました。そこでの内容をまとめてみます。

災害時の糖尿病の特徴

- ①災害急性期に活動する災害派遣医療チーム（DMAT）の標準薬剤リストは、救急医療を想定して定められたもので、インスリンや糖尿病治療薬は含まれていない。
- ②**血糖変動が大きくなりやすい**。血糖が上昇する要因（炭水化物中心の食事、活動量の低下、ストレス、糖尿病治療薬の不足など）が混在する。
- ③**高血糖状態の危険性が増加する**。断水やトイレ事情などから、水分摂取が不十分となり、脱水を招く。とくに高齢者。
- ④治療内容によっては**低血糖の危険性が増加する**。
電力供給が不安定な時期は、食事時間が日中に偏り、夜間は長時間の絶食状態となるため。
- ⑤**深部静脈血栓症や肺塞栓症の危険性が高まる**。特に、女性、車中泊、長時間の無動状態、睡眠導入剤服用で、リスクが大に。
- ⑥肺炎等の**感染症が増加する危険性がある**。持続する高血糖状態、免疫力の低下、衛生状態の悪化などのため。



災害時の心得

1. 食事と水分はしっかりととりましょう
2. 内服薬や注射は、状況に応じて調整しましょう
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
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
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
6. 発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、診療所や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



〔ウラ面につづく〕

日ごろから備えましょう

【食事について】

- *食料の備蓄を。「3日～1週間分×人数」の備蓄が望ましいとされています。
- *非常食や水、カップ麺やレトルト食品や缶詰など。カセットコンロなどもあれば。
- *「ローリングストック」をおすすめします。普段の食品を少し多めに買って置き、古い物から消費して、常に一定量の食材がある状態にすることです。



【お薬について】

- *ご自身の治療情報をまとめておきましょう。医療機関、主治医、薬局、お薬の名前など。
- *いつでも持ち出せる準備。飲み薬1週間分、インスリンなどの注射（各1本・針）、糖尿病連絡手帳の写し、お薬手帳の写し、ブドウ糖、など。
- *食事が摂れない時にどう対応するか、主治医と相談しておきましょう。



災害が起きたら…

【食事について】

- *水分は、しっかりとりましょう（医師から水分を制限されている場合は除く）
- *時間をかけて、よく噛んで食べましょう
- *（可能な限り）栄養バランスを考えましょう



【お薬について】

飲み薬やインスリンは、状況に応じて調整しましょう。

〔糖尿病薬を服用している方〕

- 食事がとれないときは服用をやめるべき薬が多いが、飲んでいい薬もあるので、普段から主治医と相談しておきましょう。
- 食事がとれるときは、食事の量に応じて用量を加減する。



〔注射薬（インスリン）〕

- 1型糖尿病患者さんは、決してインスリン注射を中断しない。
- 2型糖尿病患者さんは、持効型インスリンは中断しない。
- ・緊急時、インスリンの針は何回か使用できます。ただし、毎回きちんと空打ちしてインスリンが出ることを確認！
- ・消毒綿がなくても、インスリンを打つことは可能です。
- ・他の人からインスリンを借りるときは、未使用のものだけに！



糖尿病の方は、特にお薬の調整などで不安があるかと思います。そのために、

- ・普段から災害時のことを主治医と相談しておく。
- ・お薬手帳の写しなど、処方情報を携帯する。（緊急時に処方箋なしでお薬の処方を受けられる場合があります）
- ・困ったときは、自分が糖尿病で助けが必要だと、周りに伝えましょう！

