

災害への備えはどうすればいい？

日ごろからかかりつけ医と話し合っておきましょう

地震や台風、洪水などの災害は、いつ、どのように起こるかわかりません。だからこそ日ごろから、もしものときの準備をしておくことが大切です。災害時には食事の変化、薬の不足、ストレスの増加などで血糖管理

が難しくなります。災害弱者になりやすいことを認識して、災害への備えをおこなうとともに対処法をかかりつけ医と相談しておきましょう。

医療の備え

- 治療の記録(糖尿病連携手帳*など)やお薬手帳を身につけておく
*糖尿病にかかわる検査結果や治療内容、かかりつけ医療機関などの情報をまとめて記録しておける便利な手帳。



- 処方されている薬をメモするか、スマートフォンで撮影するなどし、内容がわかるようにしておく



- 薬などを入れたメディカルポーチを用意し、できるだけ携帯する
自宅だけではなく、職場などにも予備をおいておく
CHECK ▶ 詳細はP2をご覧ください。



- 食事がとれないときやシックデイの対応をかかりつけ医と相談しておく

POINT

災害時の心構え5カ条

- ①自分や家族の身を守る行動をとる
- ②正しい情報を確認する
- ③3日間は自力で乗り切る心づもりをしておく
- ④災害時のセルフケアを心がける
- ⑤地域でのコミュニケーションを大切に



非常用キットを準備しておきましょう

水や食料、携帯用ラジオといった日用品のほか、薬や血糖自己測定器などをまとめたメディカルポーチもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

メディカルポーチ

- 処方薬(経口薬、インスリンなど)
- (必要な人は)自己注射セット:注射針、アルコール綿、注射器
- (必要な人は)血糖自己測定セット
- 低血糖時のためのブドウ糖
- 糖尿病連携手帳
- お薬手帳(または処方箋の写し)
- 保険証(マイナンバーカード)

救急用品など

- (処方薬以外の)常備薬
- 消毒液
- ばんそうこう
- 体温計
- マスク



日用品など

- 飲料水
- 非常食
- 貴重品(現金、通帳)
- 懐中電灯、電池
- 携帯電話、充電器
- 携帯ラジオ
- 着替え/タオル
- 室内履き
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- トイレットペーパー
- 筆記用具
- 洗面用具(歯ブラシ、歯磨き粉、洗口液、義歯の洗浄剤など)
- 生理用品
- 軍手/ビニール手袋
- 非常用トイレ
- 防寒グッズ(防寒シートなど)
- 予備のメガネ



POINT

ローリングストックのススメ

いつも利用している食べ物や日用品を少し多めに買い置きしておき、日常生活で使い、使った分だけ新しく買い足して備蓄しておくことをローリングストックと言います。いざというときの賞味期限切れを防ぐことができ、常に一定量の食品などが備蓄されている状態を保つことができます。



災害発生直後の行動は？

落ち着いて身の安全を確保しましょう

災害が起きるとあわててしまいますが、まずは落ち着いて身の安全を確保しましょう。周囲の状況を見ながら、避難に備えてインスリンや注射器、処方薬、ブドウ糖などをまとめたメディカルポーチを確認し、すぐに

持ち出せるようにしておきます。災害直後は薬剤などが手に入りやすく、特にインスリン注射が必要な場合、インスリン不足は命にかかわります。

インスリンが必要な方へ

1週間分以上のインスリンを持ち出すことができている場合は、すぐに焦る必要はありません。

1週間分以上ある場合

数日は手持ち分で過ごし、残りが3日分程度になったら、かかりつけ医や薬局に連絡して入手します。



3日分程度ある場合

すぐにかかりつけ医や薬局に連絡し、入手に動きます。



緊急時のインスリンの入手方法

- 避難所の救護所または巡回で訪れる医療救護班に相談する
- 避難所近くの病院や薬局にお薬手帳、処方せんの写しを持参して手配を相談する
- 専門職の人への相談が無理な場合、避難所の管理担当者をお願いして、保健所などに状況を伝えてもらう

POINT

避難所でのインスリンの保管

未開封のものは冷蔵庫で保管となっていますが、避難所ではそれは難しいでしょう。高温・直射日光を避けて室温で保管した場合では、少なくとも4週間は使用可能です。ただし製品により保管条件が異なるので、確認が必要です。インスリンは高温になると成分が変性します。変色したり、浮遊物が生じたものは使用しないでください。

避難生活での注意点は？

血糖管理だけでなく、感染症やケガの予防も大切です

避難生活では、食事の偏りや薬不足、運動不足、ストレスの増加など血糖管理が難しくなる要因がたくさんあります。また、感染症やケガへの注意も必要で、自分の身体を

守るためのセルフケアを心がけることが大切です。自分が糖尿病であることを、避難所の管理者や周囲の方に、在宅避難の場合も行政の担当者に伝えておきましょう。

注意点 ⚠️ 食事に気をつける

災害直後の食事はおにぎりやパン、インスタントのカップ麺など炭水化物が中心で、エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れやすくなります。急激な血糖値の上昇を抑えるために食べる量、食べ方に注意しましょう。

- ▶ 時間をかけて、ゆっくりよく噛んで食べる
- ▶ 野菜やタンパク質の多いもの(卵、肉、乳製品など)があれば先に食べ、炭水化物はなるべく後に食べる
- ▶ カップ麺の残り汁は飲み干さないようにする
- ▶ カロリー、糖質が多すぎないように、食べる量を自分で調整する



POINT

口の中のケアも大切に！

避難生活では水不足から歯磨きやうがい、入れ歯のお手入れが難しくなります。しかし、口の中のケアをしないと、歯周病になる可能性が高くなります。歯周病になると糖尿病の悪化や他の感染症を起こしやすくなります。

少ない水でする場合 水でぬらした歯ブラシでブラッシングし、少量の水(15mL程度)で2回うがいをする

洗口液がある場合 洗口液を口に含み、ぶくぶくして吐き出し、歯ブラシでブラッシング後、再度、洗口液ですすぐ

歯ブラシがない場合 タオルやハンカチ、ティッシュペーパーなどで歯の表面を擦って、できるかぎり汚れを取るようにする



注意点 2 水分は意識してしっかりとる

トイレの心配から水分摂取を控えがちですが、水分が不足すると著しい高血糖や脱水症状、急性合併症を招きやすくなります。できるだけこまめに水分補給しましょう。



注意点 3 治療は中断しないように

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの処方薬の服用は継続しましょう。ただし、いつもの生活と違うので糖尿病薬では注意が必要です。食事が十分にとれないとき、減量が必要な薬もあるので医療スタッフに相談しましょう。医療スタッフへの相談が難しい場合(災害初期など)もあるので、対処法については日ごろからかかりつけ医と相談しておきましょう。

特にインスリンの調整は大変かもしれませんね。あまり神経質にならず、災害発生から数日は著しい高血糖、低血糖を防ぐくらいに考えてもよいと思います。



注意点 4 感染症やケガに気をつける

避難所は人が多く集まるうえに換気や空調等が不十分だったり、衛生状態が悪化しやすいため感染症にかかりやすくなります。また、神経障害があるとケガをしても気づきにくいので、特に足のチェックを心がけましょう。



注意点 5 適度な運動や体操をする

避難生活ではどうしても体を動かさない時間が多くなりがちです。同じ姿勢を続けていると、エコノミークラス症候群につながる可能性があります。ストレス解消にもなるので、できるだけ体を動かしましょう。



CHECK▶ 詳細はP6をご覧ください。

注意点 6 ストレスをためないように

災害時にはさまざまなストレスがかかり、血糖値が上昇しやすくなります。家族や知人、ボランティアの人たちと会話をしたり、体を動かしたりして気分転換しましょう。困ったことや心配ごとがあれば周囲の人に相談しましょう。



ストレスとうまく付き合おう!

▶ 悩みは1人で抱え込まない

悩みは周囲の信頼できる人に聞いてもらいましょう。またストレスによる症状(不眠、疲労感、食欲不振、頭痛など)があれば医療スタッフに相談をしましょう。

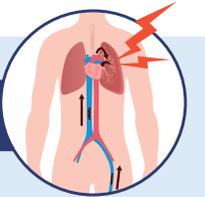
▶ 生活のペースを整える

十分な睡眠と栄養を心がけ、できるだけ規則正しい生活を送りましょう。夜間の睡眠が不十分なときは、昼間の短時間睡眠で補いましょう。

▶ 気分転換する

軽い体操やストレッチ、散歩で体を動かしましょう。また、植物に触れる、短時間でも日光を浴びる、深呼吸して心を落ち着けることも効果的です。

! エコノミークラス症候群に注意しましょう



避難所や車内などで長時間座ったまま足を動かさないと、足に血のかたまりができ、それが肺に流れて肺の血管に詰まり、命にもかかわるエコノミークラス症候群(静脈血栓塞栓症)につながる危険があります。血糖値が高い状態が続くと血栓ができやすくなるため、糖尿病のある人はエコノミークラス症候群を発症するリスクが高いと言われています。

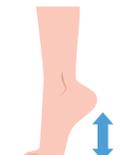
● 予防するには…

▶ 定期的に軽い体操やストレッチをおこなう ▶ こまめに水分をとる

● 予防するための足の運動



足の指でグーパーをつくる



かかとを上げ下げする



つま先を曲げたり伸ばしたりする



足首を回す



ふくらはぎを軽くもむ