

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

緊急時のインスリンや経口血糖降下薬やブドウ糖の入手方法

～周囲に協力を求めよう～

- 避難所の救護所又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、薬局に、お薬手帳等を持参して相談する。
- 上記の方法が無理なら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。

インスリン注射針は不用意に捨てないで!!

※避難時は印刷面内側の「避難時の食事・運動」もご参考ください。

●もし血糖測定ができなかったら?
血糖値が把握できない場合は、その時に感じた体調の変化に照らして、今はおおよそこのくらい血糖値だろうと想像し、インスリンを注射しましょう。体調が改善しなければ、更に少量打つといった方法をとりましょう。緊急の際に、感覚的な目安になるので、日頃から体調と測定値の感覚を覚え、おおよそいかもしれません。

●巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう
すぐには診療所、医療救護所へ行くか、発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、**その6**

●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5

●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4

●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3

●高血糖で体に不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ソックソクの時のルールに従って対処するとよいでしょう。

●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れば当然ですが、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量(空腹時血糖値で150～200mg/dl)でも構わないと考えましょう。

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： _____

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んで収納してください。



緊急時や災害時に、どのように経口剤・インスリンを調整したらよいか、普段から主治医に相談してください!!



公益社団法人 日本糖尿病協会
Japan Association for Diabetes Education and Care (JADEC)

災害が起こって普段通りの生活ができないときに高血糖・低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薬剤師さんに相談しておき、「自分のためのルール」を知っておきましょう。

★使っているインスリンの種類も総量も不明なとき
自分の体重(kg)+各食前に追加インスリン4単位ずつ
基礎インスリンと追加インスリン = 基礎インスリン0.1~0.2(単位)
基礎インスリンのみ = 0.1~0.2(単位) × 自分の体重(kg)

★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
を目安にして打ちましょう

★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

●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。

●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2

●食事と水分はしっかりととりましょう
その1

災害時の心得

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す。
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しましょう。
ゆっくり食べるようにこころがけ、食後はなるべく体を動かしましょう。

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クラス症候群にご注意!!
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、エコノミークラス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、エコノミークラス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。



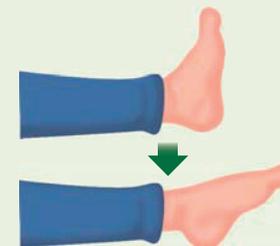
② 膝の抱え込み

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
ものを置く。



お腹の上に置いたものが倒れないように
注意しながら、おへそをのぞき込むよう
に頭を少し上げ、3秒止めてからおろす。

