



糖 尿 病

患者さんのための

災害時対応 ハンドブック



医療法人社団 新東京石心会

さいわい鶴見病院

目次

- 糖尿病患者さんの災害時の備え P.3
- 災害時の注意 P.4-5
- 災害時に最低限持ち出すもの P.6
- 災害時のインスリン・ブドウ糖について P.7
- 災害時用のあなたの情報 P.8
- 災害時に備えて準備しておくもの P.9
- 災害時に注意が必要なお薬の話 P.10
- 災害時の口腔ケア管理 P.11
- 災害避難時の食事・水分について P.12-13
- 災害時の運動管理 P.14-15

糖尿病患者さんの 災害時の備え

- 急病のみならず、災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから知識と備蓄品「水・食・薬」を備えておきましょう。
- 一般的に災害時には体調面や精神面でもストレスがかかりやすくなります。加えて食事の偏りや薬が手に入らない場合など、糖尿病患者さんは血糖の管理が難しくなるため、7日分のお薬を予備にもっておくなどの対策をお勧めします（ローリングストック）。



[監修] さいわい鶴見病院 糖尿病専門医 久間里紗

[参照] 公益社団法人日本糖尿病協会 日頃からの備えも忘れずに「災害時 1,2,3」シート 123 表。
(<https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/123sheet.pdf>)

災害時の注意

災害時では、血糖だけでなく、衛生状態の悪化から感染症が発生しやすくなり、また車などの生活や活動量低下や脱水による**深部静脈血栓症^{※1}**や**肺塞栓症^{※2}**などの危険度も上がります。

感染症予防

新型コロナウイルスの対策と同じく、正しいマスク着用と手洗いや消毒を心がけましょう。また瓦礫など足場は危険と想定されるため、片付け作業をするときには軍手や長靴があるといいでしょう。日常的に靴を履ける環境にしましょう。糖尿病患者さんは軽い怪我から細菌感染し、^{えそ}壊疽を起こしてしまうこともあります。日頃から足のチェックを心がけましょう。



血栓症の予防

避難所生活は不安が大きいと思いますが意識的に足先やつま先を動かしたり、全身のストレッチや散歩を心がけましょう(→詳細はP14をご参照ください)。また水分は十分にとりましょう。



※1、※2 足から心臓へと血液を戻す血管(静脈)に血の塊(血栓)ができて詰まってしまう病気のこと。肺の血管に詰まってしまった場合は肺塞栓症といいます。突然の息苦しさ、胸の痛み、足の浮腫みや痛み、一時的な意識消失などの症状が出たら速やかに医療機関にご相談ください。

脱水予防

避難所生活や断水により、水分を控える傾向があるようです。便秘、尿路感染症、とくに高齢者では高浸透圧高血糖状態^{※3}を引き起こす可能性があります。

こまめに水分(水、麦茶など無糖のもの)をとれるような対策を取りましょう。

食料や水分は3~7日ほど備蓄しておくといでしょう。

※3 高度な脱水による著しい高血糖に伴い、けいれんや意識障害などをきたす場合があります。



災害時に最低限持ち出すもの

避難時に持ち出すもののリスト

- 本人が確認できるもの
(免許証、マイナンバーカード・保険証コピー)
 - お薬手帳、糖尿病手帳のコピー、糖尿病患者用 ID カード
 - 採血データのコピー
 - インスリン使用者は自己血糖測定器具のセット、ペンライト
(停電時でも注射を打てるように)
 - ブドウ糖(水なしでも摂れるタブレットやゼリータイプをお勧めします)
補食用ビスケット
 - 家族や友人の連絡先、小銭
 - 水 500ml 以上
 - ビニール袋数枚やビニール手袋
 - 使い捨てのスリッパ
- 簡単に肩から掛けられるものに備えましょう。(ポーチや肩掛け鞆)
 - ➔ 急な災害時には重いリュックを持ち出すことができないこともあります。玄関やすぐにとれる場所に備えておくことをお勧めします。
 - これらのものは備蓄ボックスや職場などにも備えておくことをお勧めします。

東日本大震災の
教訓の一つ

災害が発生し逃げた後に思い出しても
取りに戻ってはいけない!

[監修] さいわい鶴見病院 糖尿病専門医 久間里紗
[参照] 公益社団法人日本糖尿病協会 糖尿病連携手帳挟み込み型 防災リーフレット
(https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_leaf_note.pdf)

災害時のインスリン・ブドウ糖について

インスリンの入手・注意

- （**ないストックが**）
- 早急にお薬手帳のコピーを持参し、避難所近くの医療機関や薬局、避難所の救護所や医療班に相談しましょう。
 - 緊急時に針が不足の場合は再利用もやむを得ませんが、他人との共用は絶対にしないでください。
- ➔ 針などはしっかりした素材のペットボトルや瓶・缶に廃棄しましょう。

ブドウ糖の入手について

- ブドウ糖はドラッグストアや薬局で購入可能です。また下記でも代用可能です。
- ゼリー系飲料→ 1/4 袋 (45ml)
 - 野菜ジュース、果物ジュース、乳酸飲料、砂糖入りの紅茶、炭酸飲料など→ コップ半分 (90ml)
 - スポーツドリンク、缶コーヒー→ コップ 1 杯 (180ml)
 - 粒状のラムネ→ 10 粒
- ➔ チョコレートや飴は吸収に時間がかかったり、のどに詰まる可能性があるので注意が必要です。

[監修] さいわい鶴見病院 糖尿病専門医 久間里紗
[参照] 公益社団法人日本糖尿病協会 糖尿病連携手帳挟み込み型 防災リーフレット
(https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_leaf_note.pdf)
公益社団法人日本糖尿病協会 インスリンが必要な糖尿病患者さんのための災害時サポートマニュアル
(https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_manual_2018.08.pdf)

災害時用のあなたの情報

緊急時 ID カードや糖尿病連携手帳は、使用中のインスリンや緊急時の連絡先を記入して役立てていただくものです。なるべく細かく記入し、いつも身につけているようにしましょう。



糖尿病連携手帳

検査値や治療内容、合併症・併存症の検査所見などが記録できます。



糖尿病患者用 ID カード

薬物治療をされている方は常に身につけていただきたいカードです。医療関係者に糖尿病であることを知らせ、適切な処置を促します。

災害時に備えて準備しておくもの

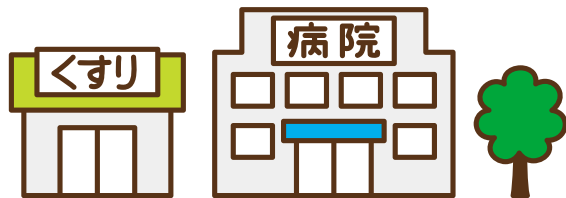
1. 糖尿病薬、インスリン注入器具、血糖測定器キット
2. 通院先の連絡先、糖尿病連携手帳、自己管理ノート、お薬手帳のコピーなど
3. 飲料水
4. 低血糖対策食品（ブドウ糖など）
5. ペンライト（停電時でも注射を打てるように）
6. その他
 - ケガの応急手当用品、消毒薬
 - 除菌ウェットティッシュ（手や体を拭ける）
 - 感染防止用マスク
 - 保存できる食品（大豆食品、シリアル食品、カロリー調整食など）
 - 軍手（作業時、手を傷つけないため）
 - 靴下（足を清潔に保つため）
 - 歩きやすい靴
 - タオル（防寒にも日よけにも）
 - 難消化性デキストリンなど食物繊維系サプリ
 - 使い捨てカイロ
（体の保温の他、自己血糖測定の時に手指を温め血流をよくする）
 - 大型ポリ袋（防寒、物入れなど）

【監修】さいわい鶴見病院 糖尿病専門医 久間里紗
【参照】公益社団法人日本糖尿病協会 糖尿病連携手帳挟み込み型 防災リーフレット
(https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_leaf_note.pdf)
【転載元】公益社団法人日本糖尿病協会 糖尿病連携手帳 糖尿病患者用 ID カード

【監修】さいわい鶴見病院 糖尿病専門医 久間里紗
【参照】公益社団法人日本糖尿病協会 日頃からの備えも忘れずに「災害時 1,2,3」シート 123 表。
(<https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/123sheet.pdf>)
・糖尿病ネットワーク 東日本大震災後に糖尿病患者さんへ行ったアンケート調査結果から
(<https://dm-net.co.jp/saigai/kikou.php>)

災害時に注意が必要なお薬の話

- お薬は1週間分ぐらい余分に常備しておきましょう。
- インスリン注射や針、血糖測定器は、いつも持ち歩く鞆の中に入れておきましょう。
- お薬手帳は常に携帯しましょう。特に避難する際には、お薬手帳やお薬の内容がわかるものを持ち出しましょう。提示することで、投薬内容が把握でき、災害時でも処方して貰える可能性があります。
- 避難袋の中に、お薬の内容がわかるもの、ブドウ糖、ペンライト（停電時のインスリン注射に必要）を入れておきましょう。
- 食事が摂れない時の注射薬や内服薬の服用方法について、事前に主治医と相談しておきましょう。
- かかりつけ以外でも自宅近くの病院や薬局の場所を確認しましょう。



災害時の口腔ケア管理

災害時にも口の中のケアは大切ですが、水不足が予測されます。歯磨きやうがい、入れ歯のお手入れが出来ないと口の中の雑菌が繁殖し、不潔になりやすくなり、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（誤嚥性肺炎や感染性心内膜炎）を起こしやすくなります。

用意するもの（防災リュックなどに入れましょう）

洗口液、液体歯磨き、歯磨きシートや歯磨きティッシュ、紙コップ、フロスや歯間ブラシ

これらのグッズは市販されていますが、やむを得ない場合は濡らしたガーゼ、ウェットティッシュで歯垢を取るようにしましょう。

洗口液がある場合

- ① 洗口液10～20ccをお口に含み、30回以上ぶくぶくして吐き出す。(水ですすぐ必要はありません)
- ② 歯ブラシをする。
- ③ 洗口液10～20ccをお口に含み、30回以上ぶくぶくして吐き出す。

歯ブラシがない場合

- ① 食後に少量の水やお茶で、ぶくぶく、がらがらうがいをする。
- ② 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、できる限り汚れを取り除く。

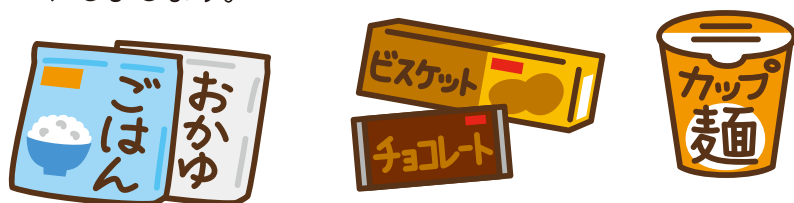


災害時の食事・水分について

災害直後はエネルギー確保が最優先となる為、まずはある物をしっかり食べることが重要です。食料が配給された場合は以下のことに気を付けて食事をしましょう。

食事量の目安

避難当初に配給される食事はおにぎり、パン等、炭水化物を多く含む食品が中心です。炭水化物は血糖値を急激に上げる可能性があるため時間をかけ、ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。缶詰やレトルト食品等が配給されたら、それらから先に食べ始め、最後におにぎりやパンを食べることで血糖値の上昇を抑えることもできます。また、配給食や備蓄品で野菜やキノコ、海藻類など食物繊維が多い食品がある場合は積極的に摂るようにしましょう。



水分

避難所での生活ではトイレに行くことを我慢しようとして、水分を控えがちになるため水分補給を心がけることも大切です。脱水を防ぐ為にもできるだけこまめに水分を摂りましょう。但し、ジュース類は血糖値を急激に上げる可能性があります。水分でジュース類を摂る時は一気に飲まず、少しずつ飲むようにしましょう。

非常時はレトルト食品や缶詰の配給が中心となります。それらの味が苦手な方は日頃からレトルト食品を試食して味に慣れておくことも大切です。



災害時の運動管理

1 災害時も運動が必要な理由

避難所での配給食は栄養バランスの取れた食事が難しく、炭水化物が多いため血糖が上昇しやすい状態にあります。さらにストレスや寝不足から血糖のコントロールが難しくなることや、体を動かさない時間が増え腰痛、肩痛、**深部静脈血栓症・肺塞栓症**（→詳細はP4・5をご参照ください）などを引き起こす恐れがあります。

2 限られた環境で運動するために

避難所等で運動する際は、十分なスペースの確保が難しく、また瓦礫や物が散乱しているケースもあるため、限られた環境で安全に運動を行うことが求められます。そこで普段から運動に適した靴をすぐに履いて避難できる状態にしておく、杖などの歩行補助具を持ち出しやすい状態にしておく必要があります。運動に適した靴は足のケガを防ぐ役目もあるため、ヒールやサンダルなどは控えましょう。

3 実際の運動

周囲の安全に気を付けながらストレッチを念入りに行いましょう。回数は1日2~3回行えることが理想です。



●**太もも裏のストレッチ**: 呼吸をしながら30秒以上



●**踵上げ**: 体をまっすぐに保ち、いすなどに掴まりながら行う



●**足首の運動**: 足首を大きくパタパタ動かす運動をし足の血流を良くします



●**スクワット**: 膝がつま先より前に出ないように



●**ももあげ**: バランスを崩さないように注意! 左右交互に30秒~60秒行いましょう

普段からインスリン注射や服薬によって血糖を下けている方は低血糖に注意しましょう。慣れない生活から不安なことも多いかと思いますが、できる範囲のことを頑張りましょう!

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>



〈転載元〉公益社団法人 日本糖尿病協会

発行人

さいわい鶴見病院糖尿病チーム



医療法人社団 新東京石心会

さいわい鶴見病院

〒230-0062 横浜市鶴見区豊岡町 21-1

TEL045-581-1417 (代)