

**災害時に困らないために**

**—震災への備えは大丈夫ですか？—**

**もくぼ内科クリニック**

**空保敦子**

**今後30年以内に、  
マグニチュード7程度の  
首都直下型地震が  
起こる確率は、  
98%?!**

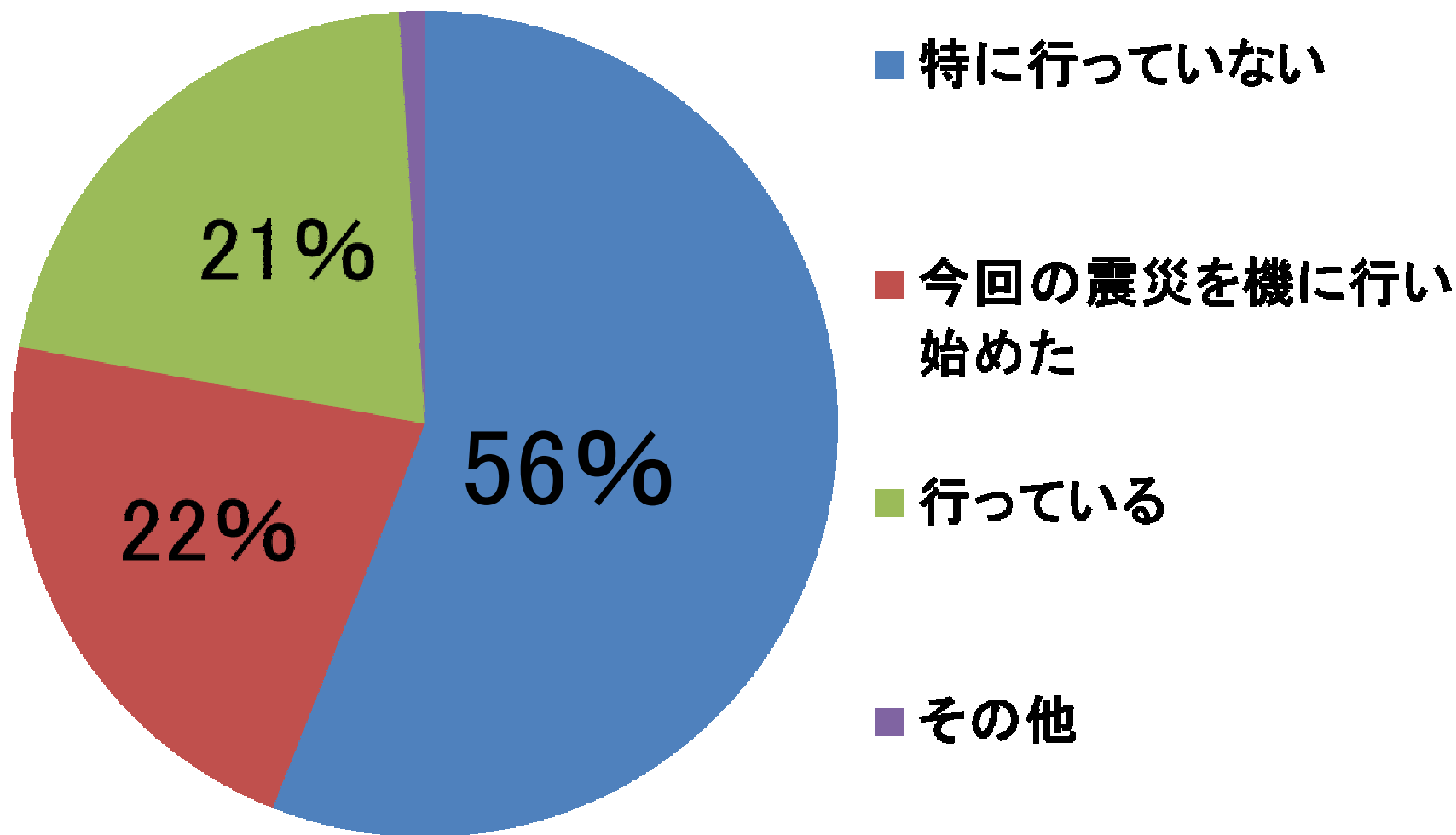
# 地震時の生命を守る10カ条

1. まず、身の安全を確保
2. 慌てて屋外に飛び出さない
3. すばやく火の始末
4. 扉や窓を開けて脱出口を確保
5. 家具から離れる
6. 室内のガラスの破片に注意
7. 火が出たらすぐ消火
8. 協力しあって応急救護
9. 隣近所と声かけあって
10. 正しい情報を聞く

**Q1. 災害時の備えとして、  
糖尿病療養生活のために  
準備や対策を行って  
いますか？**

# 災害時の備えとして、糖尿病療養生活のために準備や対策を行っていますか？

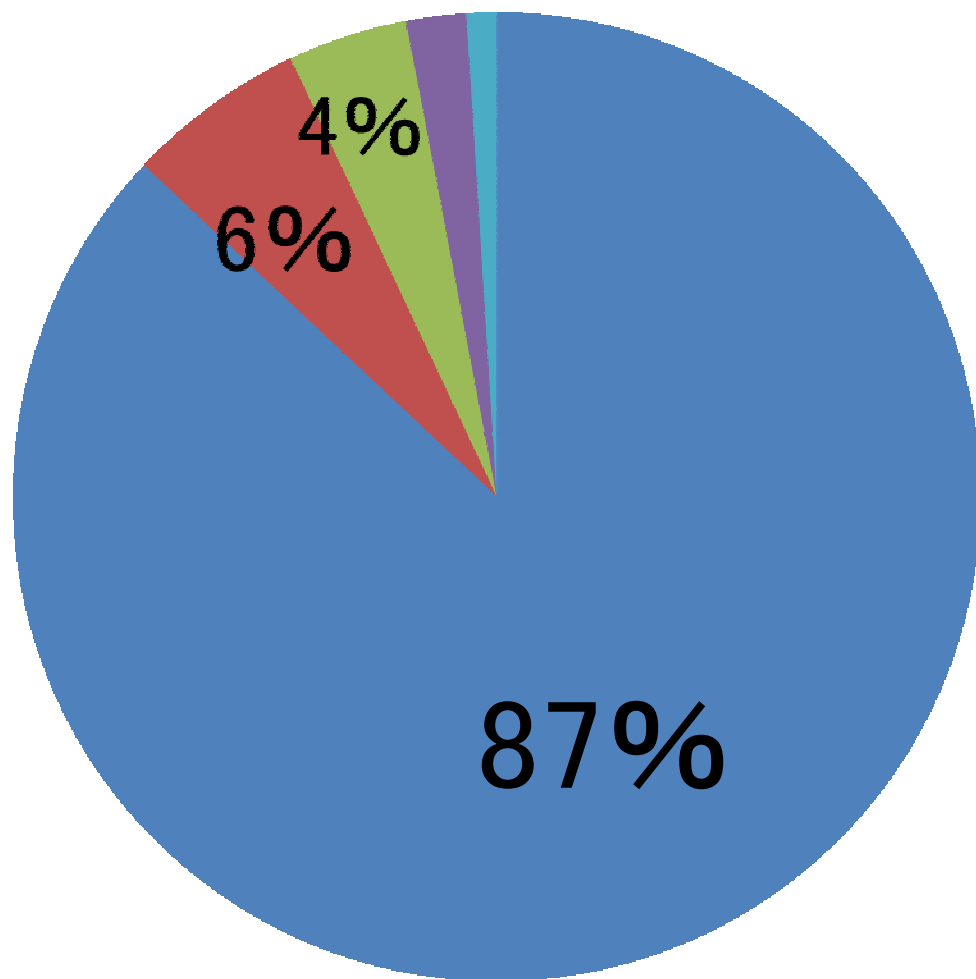
「糖尿病ネットワーク」によるアンケート結果より(2011年5月)



**Q2. 通院する医療機関で  
災害時の備えについて  
指導を受けたことは  
ありますか？**

# 通院する医療機関で災害時の備えについて 指導を受けたことはありますか？

「糖尿病ネットワーク」によるアンケート結果より(2011年5月)



- 特に指導を受けたことはない
- 今回の震災を機に指導を受けた
- 以前指導を受けたことがある
- 以前指導を受け、今回震災後にも改めて指導があった
- わからない、その他

**災害時の備えや対応について  
考えておきましょう**



# 災害時、糖尿病であることで不安を感じることはどんなことですか？

「糖尿病ネットワーク」によるアンケート結果より(2005年11月)

- ①食事の乱れによる血糖コントロールの悪化
- ②インスリンや飲み薬の入手が困難になる
- ③ストレスによる血糖コントロールの乱れ
- ④医療機関の閉鎖
- ⑤感染症にかかる
- ⑥合併症の発症・悪化
- ⑧避難所などで他の人に糖尿病と知られること
- ⑨エコノミークラス症候群

# 糖尿病患者さんが 非常用持ち出し袋に入れたいもののベスト5

東日本大震災後に糖尿病患者さんに行ったアンケート結果より

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

③飲料水

④低血糖対策食品(ブドウ糖など)

⑤ペンライト(停電時でも注射がうてるように)

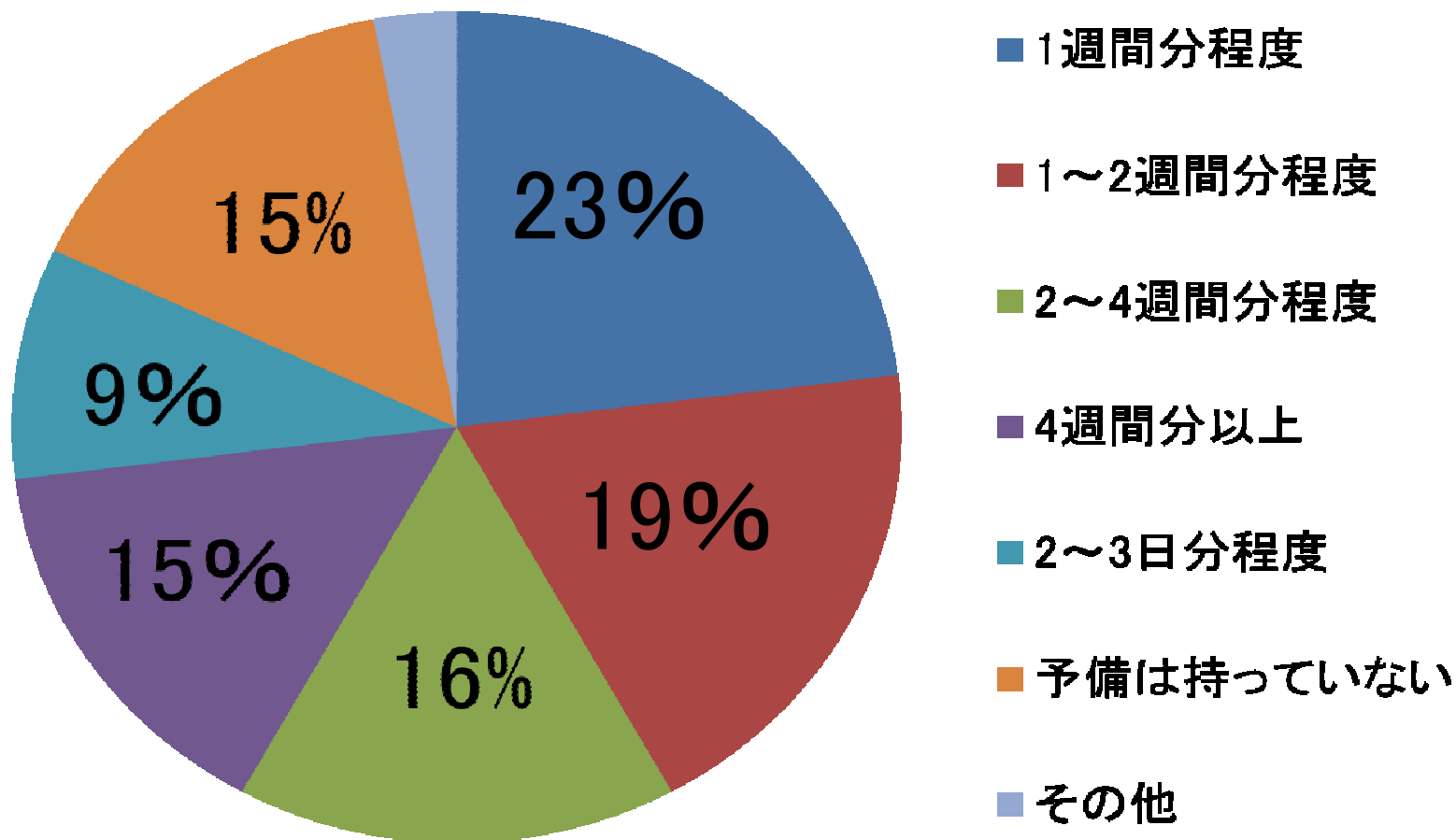
⑥その他

ケガの応急手当用品・消毒薬、除菌ウェットティッシュ、マスク、  
保存できる食品(大豆食品・シリアル・栄養補助食品)、軍手、  
靴下、歩きやすい靴、タオル、ホカロン、大型ポリ袋

**Q3. 薬剤の予備は何日分  
準備されていますか？**

# 薬剤の予備は何日分準備されていますか？

「糖尿病ネットワーク」によるアンケート結果より(2011年5月)



# ★最低1週間分は治療薬の予備を持ちましょう

①どこで被災するかはわかりません。

非常用持ち出し袋に入れるだけでなく、  
外出時には常に携帯しましょう

②予備の治療薬は、新しく処方されるたびに入れ替えをしましょう

③使用中のすべてのインスリン(レベミルなど)や予備の注射針、

血糖測定器や備品も持ち歩きましょう

④ブドウ糖や補食も持ち歩きましょう

被災時に、治療薬を持ち出せなかったとしても、無理をして自宅にとりに帰ることはやめてください。

# 夏場のインスリン製剤の持ち歩きについて

**30℃を超えない** 保管の工夫には、以下のような方法があります

冷蔵庫で冷やした保冷剤（冷凍庫で冷やした保冷剤は凍結する恐れがあります）をタオルで包みインスリンと一緒に保冷バッグに入れる。



保冷剤の用意がない場合は、冷たい飲み物のペットボトルをインスリンと一緒にバッグに入れる。



湿らせたフェイスタオルでポリ袋に入れたインスリンを包んで、気化熱を利用して保冷する。



# ★重要な薬は覚えておきましょう

- ①薬剤名や量、薬の作用も理解しておきましょう
- ②特に、血糖や血圧に関係する薬、抗血小板薬やワーファリンなどは、覚えておきましょう
- ③お薬手帳や糖尿病連携手帳は常に携帯しましょう



# 特に注意の必要な糖尿病の治療薬

災害時には食事が不安定になりますが、勝手に中止することは良くありません。主治医の先生と事前に相談する必要があります

- ①SU薬（アマリール、オイグルコン、ダオニール、グリミクロン）  
食事が少ないと低血糖になる可能性があり、調節が必要です。
- ②グリニド薬（ファステック、グルファスト）  
食事が少ないと低血糖になる可能性があります。  
食事をとらない時には内服は必要ありません。
- ③インスリン  
食事が少ないと低血糖になる可能性があり、調節が必要です。基礎インスリンは、食事にかかわらず打つ必要があります。



# ★食事の目安量を覚えておきましょう

①自宅には、飲料水(1日2リットル)と非常食を1週間分以上は準備しておきましょう。

②避難所で支給される食事は、おにぎりやカップ麺、菓子パン

(あんぱんやクリームパン)などの高炭水化物、高エネルギー食で、塩分も多い食事に偏ります。

平常時の摂取量との違いを考えて、食事を残したり、分けて食べる工夫や、インスリンや糖尿病薬の量を調節する必要があります。

# よく配給される食事のカロリー目安

(以下の組み合わせで約500kcalになります)

おにぎり 2個

400kcal

+

牛乳

120kcal

カップラーメン

400~500kcal

+

お茶

0kcal

+

みかん

40kcal

ラーメンは血圧が上がりやすくなるので注意！

あんぱん

300kcal

+

バナナ

80kcal

+

オレンジジュース

100kcal

菓子パンは血糖値が上がりやすいので食べすぎに注意！

# 感染症や合併症の予防のために

- ①避難時に室内のガラスの破片などで、足を怪我しないように、スリッパや靴を用意
- ②避難所でのインフルエンザや感冒などの感染予防にマスクを用意しておく  
インフルエンザや肺炎球菌の予防接種を行っておく
- ③避難所では、うがい、手洗いを励行する
- ④避難所では水分補給はきちんと行う
- ⑤避難所では、血糖の悪化やエコノミークラス症候群の予防のために、軽い運動や体操を行う
- ⑥薬やインスリン治療を続け、治療を中断しない
- ⑦避難後は、薬や体調などを医療スタッフに相談する

# 災害後3日間は自力で乗り切る用意が必要であるといわれています

①非常用キットを準備しておく

水や食料などの他に、糖尿病用医薬品を準備

②避難所を確認しておく

自宅近くだけでなく、職場の近くの  
避難所も確認しておく

③家族との連絡方法を決めておく

災害用伝言ダイヤル(NTT)

災害用伝言板サービス(携帯電話)

# 糖尿病患者さんに 常に携帯してもらいたいものベスト5

- 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
- ③飲料水
- ④低血糖対策食品(ブドウ糖など)
- ⑤ペンライト(停電時でも注射がうてるように)

**1. 治療薬の予備をいつも携帯していますか？**

**2. 処方されている薬剤の名前や服用量を記憶**

**していますか？**

**3. 日頃から糖尿病手帳やお薬手帳を持ち歩いていますか？**

**4. 食事の目安量がわかりますか？**

**5. ご家族と災害時の対応を相談していますか？**

**災害時に困らないように、  
準備をしておきましょう**

**11月14日  
世界糖尿病デー**