

加藤内科クリニック

災害マニュアル(糖尿病・非糖尿病共通)

～災害に対する心得・対応～

<2011年8月現在>

(糖尿病に特化したものは、糖尿病ネットワークの
「災害に備えて(糖尿病患者さん向け)」(<http://www.dm-net.co.jp/saigai/>)
をご参照ください)

この「災害マニュアル」は、当院で3年前から使用しているものです。東日本大震災後、少し加筆いたしました。当院のある東京都・葛飾区をモデルとした記載ですので、お住まいになっている地域の現状に変えてお読み下さい。少しでも参考になればと掲載いたします。

(院長:加藤光敏、看護師 金村幸枝、森川よし子、酒井久美子、臨床検査技師 荒川栄美)

1、災害時に備えた心得

①平常時の心得

(1)安全の確保「自分の身は自分で守る」

・家庭、職場、医療施設など日常生活の行動範囲の場に、常備薬を確保し、非常時の持ち出し品(当マニュアルの10ページを参照)を用意し、災害への備えをしておきましょう。

(2)普段から地域との交流を保つ

・近所の人や防災市民組織の役員などに、災害時における避難や通院の援助、情報の提供などについて依頼しておきましょう。

(3)居住地(東京都・各区、または各県・各市町村)の災害対策の把握

- ・防災に関する相談窓口や指定避難場所、広域避難場所を確認しておきましょう。
- ・東京都又は各区(県・市町村)が発行している「防災マニュアル」や「防災の手引き」の内容を参考にしましょう。
- ・各地域の災害マニュアルを見ておきましょう。(長すぎるものもあるようですが)

(4)通院・移動方法の検討

- ・大規模災害発生時は電車、バス、車は利用できない事を念頭に、避難場所、医療機関、他施設への移動方法を考慮しておく事が大切です。
- ・海岸近くで大地震なら、避難リュックはそのまま、すぐに高台を目指して走りましょう！危険地域はまず命の確保！
- ・移動にはそれなりの危険が伴います。―避難場所・自宅への移動は、狭い道では塀の倒壊、

火災および延焼し易い危険地域など、予め検討しておきましょう！外出先でも無闇に避難場所を目指せば安全とは限りません。気を静めて判断するようにしましょう。

(5) 家族との意思疎通

- ・家族と災害発生時の避難場所、連絡先などについて確認しておきましょう。災害伝言ダイヤル「171」の使用方法を予め家族で確認しましょう。
- ・また「保険証」「お薬手帳」「糖尿病連携手帳」を常に携帯するのは難しいので、コピーを避難リュックに入れておくのも一法です。

② 災害がおきた場合(例として、地震が発生した場合)

(1) 地震発生！どうしたら？

- ・家具や落下物から少しでも離れる、テーブルや机の下に隠れるなど身を守る。
- ・特に家の中でも台所などガラスが散乱しそうな場所にいたら、揺れの初期に数メートルでも安全な方向へ移動。
- ・とつさに身近にある物で頭を守る。
- ・揺れが小さければすぐに火を止める。
- ・揺れの後、火災が発生したらすぐに初期消火。防災の日にはバケツリレーなどの訓練に参加しましょう。(訓練しておかないといざというときに行うのは困難です)
- ・本震がおさまったら、周囲が危険なら身の回りのもの。持参していた携帯、冬なら衣類を掴んで津波などから逃げることです。
- ・外にいるときには頭を保護して、近くの空き地や公園に避難する。危険な場所に長居は無用。
- ・運転中の場合は落ち着いて停車、車から避難する場合は、火災を引き込まないために窓を閉めて、エンジンキーをつけたままにし、ドアをロックしない。(道をふさがないことは、人の避難路の確保だけでなく、「車両火災の引火連鎖で道の反対側が延焼してしまう」のを食い止めるためにも極めて重要です)

(2) 次の場合は避難

- ・避難する前に「初期消火」を確認。「救出救助活動」そして一時集合場所で情報収集。
- ・繁華街などからは火災の起こる前に、必要なら急いで避難所(河川敷や大規模公園)へ。
- ・家から避難するときに危険箇所はさけ広い安全な道を選ぶルートを予め検討。
- ・初期消火が間に合わず、火災の延焼範囲が拡大する恐れがあるとき。大声で周囲に知らせながら避難。
- ・余震などにより家屋が倒壊するおそれがあるとき。
- ・地域の避難勧告を待っていたら遅すぎる人が多いので、家の余震による倒壊、津波、火災危険区域などからの避難は「自分の意志で早めの判断」を。

(3) 避難の際の注意点

- ・避難前に電気のコードブレーカーやガスの元栓は締める。
- ・高齢者の方や障害者の方などに声をかけて協力して避難する。
- ・車や自転車で避難しない。
- ・非常用荷物は最小限に。(予め用意が必要)
- ・服装は肌が出ないもの、帽子、リュックサック、底の厚い靴(瓦礫を踏み越える)などで。
- ・遠方の家に帰ろうとするのではなく、まずその場所で安全を確保する。
帰宅難民としての移動は、家々の倒壊、火災で避難路を断たれる、多くの避難民とぶつかるなど危険が伴います。

③ 災害時の対応

(1) 安全の確保

- ・広域避難所へ避難した場合、医療救護所の医師や看護師にインスリン注射を打っている事、インスリン持参の有無等を申し出ましょう。
- ・万一来るに備え、自分の使用しているインスリン名と使用方法、データ(HbA1c 値)、内服薬を憶えておきましょう。

(2) 医療機関との連携

- ・通院している医療機関へ可能な限りの方法で連絡をとり、「自分の状況」を報告、指示を受けましょう。

(3) 通院している医療機関への連絡不通の場合

- ・地域の糖尿病ネットワークがあれば、その指示に従いましょう
- ・NTT「災害伝言ダイヤル」を利用して現在の状況を連絡しましょう。
また患者さん同士の連絡も利用しましょう。(9ページに記載)
- ・報道機関(NHKなど)から情報を入手しましょう。
- ・区、保健所からの連絡、あるいは広報などを参考にして情報を入手しましょう。

(4) 他の医療機関でインスリン、内服薬等の指示が出た場合

- ・後日通院している施設へ、現在の状況(避難場所、救護所担当医、処方インスリン、量等、処方内服薬、血糖値データ等)を報告できるようメモしておきましょう。

④ 非常に大きな災害の場合の通信について

電話は丸1日、繋がる事は不可能と考えてください。家族などが心配、自分は大丈夫だと伝えたいなど気持ちは分かりますが、何度もかけ続けるとさらに状況は悪化します。救援側にも情報が集められず大きな障害になります。どうせ繋がらないのですから、災害伝言ダイヤルに入れ、携帯メールを送ってあとは電話をかけないことです。万一幸運にも、電話が

通じたら必ず 30 秒で切りましょう。これは災害時の重要なルールです！なお、今回の震災でツイッターが一番機能して有用だったとのこと。

一般には災害が大きければ大きいほど、患者さんが自分の医療機関に一般の電話をかけて繋がりにいろいろと指示を受けることは、初期には極めて難しいと考えられます。その場合、自分で判断しなければなりません。普段から主治医任せでなく、いろいろと考えながら糖尿病療養について考えることが大切です。

2. 災害時の食事と薬の管理

① 食事の管理

(1) 3 日分の食料・水を用意しておきましょう

ライフラインの復旧や物資の確保が整うまでを 3 日間と想定し、家族の人数×3 日分の食料を用意しておきましょう。水は 1 人あたり 1 日 2 リットルが目安です。

※非常食の例：白飯（アルファ米）、レトルトお粥、クラッカー、かんぱん、魚の缶詰などのおかず缶、コーンスープ缶、トマト缶、フルーツ缶、乾燥わかめ、切り干し大根など

※避難所ではトイレが不便なため、水分補給を制限しがちですが、水分が不足すると便秘や脱水症状をきたし、血糖コントロールが悪化します。その結果、血栓ができたり、詰まったりします。こまめに水分をとりましょう。

(2) 食事の目安量を覚えておきましょう

避難所で支給される食事はおにぎりや菓子パン・インスタントラーメンなど炭水化物が中心のため、エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れがちになります。普段から食事の目安量を覚えておきましょう。

《 避難所などで支給されそうな食品の成分 》

食品名 (g)	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
おにぎり1個 (100)	180	37	2.7	0.5
ロールパン1個 (40)	130	19	4.0	0.5
クロワッサン1個 (50)	220	22	4.0	0.6
あんパン1個 (70)	200	35	5.5	0.5
クリームパン1個 (70)	210	29	7.2	0.5
ジャムパン1個 (70)	210	38	4.6	0.8
カロリーメイト1箱 (4本入り)	400	43	8.4	0.8
卵1個 (50)	80	-	6.2	
牛乳1本 (200)	130	10	6.6	0.2
バナナ1本 (100)	90	23	1.1	
りんご(中1個) (200)	100	29	0.4	
みかん1個 (70)	30	8	0.5	

フルーツ缶(100)	70	18	0.5	
野菜ジュース1缶(190)	35	8	1.2	1.1
オレンジジュース1缶(250)	110	25	1.3	
缶コーヒー1缶(250)	100	21	1.8	
サイダー1缶(250)	100	26	-	
のり弁当	690	108	23.1	4.0
幕の内弁当	800	122	31.4	4.8
鮭弁当	600	96	24.4	6.8
からあげ弁当	750	84	27.5	3.8
カップラーメン(100)	445	64	10.1	6.4

※支給されたお弁当などは、佃煮・漬物など塩分の多そうなものは注意しましょう。

※菓子パン・フルーツ缶・ジュースなどは血糖値が上がりやすいので注意しましょう。

②薬の管理

(1)薬の入手について

- ・日ごろから2週間程度の予備薬があるようにしましょう。
- ・内服している薬や飲み方、インスリン製剤の名前等をメモしておきましょう。
(当マニュアルの9ページに記載しておくくと便利です。)
- ・シックデイのときにどうしたらよいか、主治医に確認しておきましょう。

(2)血糖の飲み薬について

- ・血糖の飲み薬の場合は、シックデイに準じた考え方をします。
炊き出しが届かない、届いても食欲がなくて食べられないかもしれません。災害当日には、薬が飲めなくても仕方ありませんが、翌日以降できるだけ早く入手し主治医の指示通りに飲めるようにしてください。
- ・数日飲まなくても仕方ないもの
基本的には毎日飲んだほうがよいがアクトス®やメルビン®グリコラン®メデット®などのメトホルミン、ジベトス B®は数日飲めなくても仕方ないでしょう。
- ・1日でも欠かさないほうがよいもの
スルフォニル尿素系(アマリール®ダオニール®オイグルコン®グリミクロン®ヘキストラスチン®など)は、できるだけ欠かさず飲んでください。食料が足りなかったら半分の量にする等の低血糖予防が必要です。

(3)インスリンについて

- ・インスリン治療中の方はインスリン注射を中断しないでください。災害時はインスリン製剤と注射器がセットになった使い捨て製剤が便利です。
- ・近所の患者さんと連絡を取り合っておきましょう。助け合うことができます。

- ・できればこまめに血糖測定を行いましょう。
- ・食事が取れない場合のインスリンの使用法(種類、量、タイミング)は日ごろから主治医と相談しておきましょう。
- ・食べられる量が少ないときには、薬やインスリンの量を適宜調節することも必要です。
- ・災害時に主治医と連絡が取れない場合は救護所の医師に相談しましょう。
- ・災害時には処方箋なし(コピーはあったほうがよい)でインスリンの販売が認められています。
- ・インスリンの針を替えるのは、次のインスリンを打つ前にしましょう。
- ・インスリンや血糖測定器の針や消毒綿を捨てる場合、ペットボトルや空き缶に入れて一時保管しましょう。

3. 避難所(災害後 待機中)での心得

①健康管理に気をつける

(1)水分を取りましょう

- ・汗をかいた後や乾燥しているときは、いつもより多めの水分を取りましょう。

(2)マスクをしましょう

- ・環境変化により、風邪をひきやすくなっています また粉塵を防ぎましょう。

(3)インフルエンザの予防接種は毎年できるだけ受けておきましょう。

(4)できるだけ睡眠をとりましょう。

- ・横になるだけでも休息になります。

(5)手洗い、うがいを忘れずに

(6)血圧、血糖値を測りましょう

(7)運動をしましょう

- ・積極的に体を動かす
- ・元気であれば日中は横にならない
- ・散歩やレクチャーとしてのスポーツに参加する

4、災害時の連絡先・連絡方法

① 当院の連絡先

加藤内科クリニック (<http://www.katoclinic.ne.jp/>)

〒125-0054 東京都葛飾区高砂 3-11-14 ステーションハイツ高砂 201 号

[電話 03-5668-2161 FAX 03-5668-2162]

- ・災害時は一般の電話より公衆電話が優先して繋がります。停電しているとテレホンカードは使えないので 10 円硬貨を用意しておいたほうがよいでしょう。
- ・氏名、診察券の番号、自分が現在どこに居るか(現在の状況)、電話等の連絡が可能か、または可能な際の電話番号、来院が可能かをお話してください。

② NTT 災害用伝言ダイヤル

「171」の利用法

- ・自分の電話番号にかけると、自動的に緊急用の自分専用の留守録に繋がります。
- ・利用できる電話: 公衆電話、一般電話
- ・伝言録音時間: 1 伝言あたり 30 秒
- ・伝言保存期間: 録音してから 2 日(48 時間)最大 10 伝言

<メッセージを録音するとき>

171→1→ご自分・ご自宅の電話番号→1→#録音開始

<メッセージを再生するとき>

171→2→ご自分・ご自宅の電話番号→2→#再生開始

携帯電話・災害伝言板サービス

NTT ドコモ	
iMenu	→ トップメニュー → 災害用伝言板へ
http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/	
Au	
EZweb	→ トップメニュー → 災害用伝言板へ
http://www.au.kddi.com/notice/dengon/index.html	
SoftBank	
Yahoo!ケータイ	→ トップメニュー → 災害用伝言板へ
http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/	

② 防災に関する主な問い合わせ一覧

●防災に対する日常的な問い合わせ

地域	科名	電話番号
葛飾区	地域振興部防災課	03-3695-1111
墨田区	地域振興部防災課	03-5608-1111
荒川区	危険管理対策室防災課	03-3802-3111
足立区	危機管理室災課対策課	03-3652-1151
江戸川区	環境防災部防災課	03-3652-1151
市川市	市民生活部災害対策課	047-334-1111

●東京都関係機関への問い合わせ

問い合わせ内容(東京都庁)	担当部署	電話番号
防災対策一般(総合窓口)	総務局総合防災部防災管理課広報・事業部	03-5388-2453
風水害	建設局河川防災課	03-5320-5431
地域危険度	都市整備局市街地整備部企画課防災調整担当	03-5320-5123
民間建物耐震診断・耐震改修	都市整備局市街地建築部建築企画課	03-5388-3362

●インスリン製剤・インスリン注入器への問い合わせ

会社・相談室名	受付時間	電話番号
日本イーライリリー	通常(月～土) 8:45～22:00	0120-245-970 078-242-3499
ノボ ノルディスクファーマ ノボケア相談室	(月～金9:00～18:00 →0120-180-363) (夜間・休日。24時間受付→0120-359-516)	
サノフィ・アベンティス オプチ・コール24	24時間受付	0120-497-010

●知り合いの連絡先(記入しましょう)

名前	
電話	
住所	

名前	
電話	
住所	

●かかりつけ医・近所の医療機関

連絡先	病院名	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

連絡先	病院名	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

連絡先	病院名	
	電話	
	住所	
	診察券番号	

●あなたの薬について

薬・インスリンの名前／
薬の飲み方・インスリンの量、タイミング、その他／

●ご自身のことについて

名前			
よみかた			
電話		携帯電話	
住所			
生年月日			
血液型			
保険証番号			
アレルギー			

備考	
----	--

④備えておくと便利な物品～災害時に役に立つグッズベスト20（阪神大震災時より）

災害時に役立つグッズ(阪神大震災より)			
1	懐中電灯	11	使い捨てカイロ
2	食料品	12	カセットコンロ
3	ラップフィルム	13	下着
4	ビニール袋	14	薬
5	小型ラジオ	15	紙コップ
6	トイレトペーパー	16	飲料水
7	乾電池	17	アルミ箔
8	ウエットティッシュ	18	紙皿
9	手袋・軍手	19	携帯トイレ、生理用品
10	小銭(10円、100円)	20	帽子

これらの品物は、阪神大震災で被災された方のアンケートの結果です。

自宅の防災袋に入れておくことをお勧めします。

これらに加え、1週間分の薬、筆記用具、保険証のコピー、処方箋のコピー、低血糖用のブドウ糖、緊急連絡先のメモなどを入れておくとよいでしょう。

日ごろから区から配布されている「荒川洪水ハザードマップ」「江戸川洪水ハザードマップ」や、救護所・避難所が記されているマップなどで、避難行動について身近な人と確認しておきましょう。

■当マニュアルは下記を参考に当院医療スタッフと一緒に、平成20年に作成したものが元になっています。

【参照資料】

- ・葛飾区 わたしの便利帳
- ・新葛飾病院ロイヤルクリニック 透析室 防災の手引き
- ・さかえ H19年9月号 災害時ハンドブック
- ・食品成分表
- ・ジョンソン&ジョンソン 糖尿病患者さんのための災害マニュアル

(どうぞプリントしてお役立て下さい。 加藤内科クリニック 加藤光敏 加藤則子)