



災害時の備え



近年、日本では大地震や豪雨、森林火災など大規模な自然災害が相次いで発生しており、被災された方々を思うと胸が痛みます。

この地域においても、大地震がいつ起こってもおかしくないと私が子供のころからずっと言われており、他人ごとではないと危機感をお持ちになっている方も多いと思います。

いつ、どこで、どのような災害が発生するのか予測することは困難です。

どなたでも突然災害に逢い、避難生活を送ることになったり、直接被災しなくても帰宅難民となり、何日も家に帰れなくなったりするかもしれません。

糖尿病の方が避難所で生活することになると、厳しい環境の中で高血糖や低血糖による昏睡を起こさないように、また脱水によりエコノミークラス症候群や脳梗塞、心筋梗塞を起こさないように、衛生環境の問題から感染症にかからないようになど注意しながら、普段通りの生活に戻れるまでを乗り越えていかなければなりません。

まずは命にかかわるようなけがや病気の方への対応が優先されるため、糖尿病の方は「自分で自分の命を守る」心掛けが大切です。

避難生活をイメージしてみると、食事の面では、災害直後は食べ物が全く手に入らないかもしれません。やっと手の入るようになっても炭水化物中心であったり、塩分の多い保存食であったりします。

運動の面では、限られたスペースで生活することを余儀なくされ、運動どころか体を動かすことも遠慮してしまうかもしれません。

そして、食べ物や水はなんとか手に入るようになっても、薬はなかなか手に入りません。

他にも、避難生活のストレスや、トイレの心配から水分摂取を控えて脱水になるなど血糖値が上がりやすい状況にあります。

反対に、食事の量が少なかったり、時間が不規則になったり、普段しないような力仕事を任されて活動量が多くなるなど血糖値が下がりすぎる状況も考えられます。

そういった環境でもうまく対応できるように、日ごろから災害に対しての備えをしっかりとっておき、災害が起きても乗り切るための知恵と工夫を身に付けておきましょう。

糖尿病は見た目では分からないので、黙っていても配慮してもらえません。

避難所の運営の人に糖尿病があることを伝えることで、救護班の巡回や病院の診療再開の情報をもらえるようにしておき、体調不良時にはできるだけ早く相談しましょう。

薬やインスリンを早くまわしてもらえるように、医療者に自分から具体的にアピールしましょう。

また、日ごろから近所の人とコミュニケーションをとっておくことで、いざという時の助け合いにつながるので、とても大切なこととなります。

災害が起こる前にできる準備と、起こってしまった時にできる対応について、

- 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク『糖尿病災害時サバイバルマニュアル第2版』
 - 公益社団法人日本糖尿病協会発行 月刊糖尿病ライフさかえ2021年9月号『災害時の対策』
- を参照しながら時間の経過にそって具体的にご紹介します。

普段からの準備



「いつかやろうではなく今やろう」

自分の治療情報をまとめておく

- 個人情報(氏名・生年月日・住所・電話番号)
- かかりつけ医療機関名・薬局
- 緊急連絡先・緊急避難場所
- 疾患名
- 薬の名前(飲み薬・インスリン注射など)
- 指示エネルギー量など

普段から心がけておきたいこと

- 飲み薬の名前は可能な限り覚える(1文字でも2文字でも)
- インスリンの名前(色または正式な名称で略名は不可)と単位を言えるようにしておく
- ふだんの血糖値や、たとえばおにぎり2個を食べた後の血糖値はどれくらい上がるのかを知っておく

糖尿病患者さんが必要な物

- 飲み薬(1週間分)
- インスリン注射(各1本以上)・針
- 血糖自己測定器セット
- お薬手帳(処方箋)のコピー
- 糖尿病連携手帳のコピー
- 自己管理ノートのコピー
- ブドウ糖(低血糖対策)
- 補食用のビスケットなど

新しくもってきたら入れ替えましょう

- コピーは薬が変わったら必ず確認しましょう
- 少なくとも3~6か月おきに最新のものと入れ替えましょう
- 携帯電話やスマートフォンで撮影して、携帯しておくのもよいです

一般的な防災用品

- | | | | |
|-----------------|---------------|--------------|-------------|
| □ 懐中電灯 | □ 給水袋・タンク | □ 現金 | □ 包帯 |
| □ 携帯ラジオ | □ 災害用簡易トイレ | □ 筆記用具 | □ 三角巾 |
| □ ゴーグル | □ トイレットペーパー | □ ライター | □ 下着 |
| □ 防塵マスク | □ 大人用おむつ | □ 携帯充電器 | □ タオル |
| □ 防煙マスク | □ 生理用品 | □ 速乾性手指消毒剤 | □ ドライシャンプー |
| □ ヘルメット | □ ポリ袋 | □ アルコール除菌シート | □ ウェットティッシュ |
| □ 飲料水2リットル | □ ポンチョ | □ 常備薬 | □ 爪切り |
| □ 食料3日分 | □ カイロ | □ 滅菌ガーゼ | □ 歯ブラシ |
| □ ラップ類 | □ サバイバルブランケット | □ 脱脂綿 | □ 液体歯磨き・洗口剤 |
| □ 多機能工具(マルチツール) | | □ 止血パッド | □ 軍手・手袋 |
| | | | □ 眼鏡 |



帰宅が困難になった時の対策

歩いて帰ることのできないところに出かけるときに必ず持ち歩くもの

- ① 飲み薬は最低3日分
- ② インスリン注射を数種類使用している場合は各1本
- ③ ビスケットなど携帯できる食べ物

飲み水や食べ物は何とか手に入っても薬はなかなか手に入りません！
日頃から携帯することを習慣にしましょう

災害発生時～3日間

「まずは生き延びよう」

食事について

■とにかく食事をとりましょう

エネルギーの確保が第一。手に入る食料や配給されたものはなんでも食べてよいと考えます。

■自分で準備した非常食を役立てましょう

■水分補給に心がけましょう

気が動転して水分補給を忘れたり、トイレを我慢しようとして水分を控えたりしがちになるので、意識して水分をとるようにすることが大切です。水分が不足すると血糖が上がったり、腎臓が悪くなったり、血管がつまりやすくなったりすることがあります。



注射薬（インスリン、GLP-1受容体作動薬）について

物品が足りない・少ないとき

- ◆ **新しい注射針が手に入らないときは何回かは再使用可能**。詰まって出なくなることがあるので毎回空打ちはきちんと行いましょう。使っていくうちに刺すときの痛みが強くなる場合があります。
- ◆ **緊急時消毒綿がなくてもインスリンを打つことは可能**。可能な限り手を洗う・拭くなどしましょう。
- ◆ 近くの人が、インスリンの物品をくれたり、貸してくれたときは、感染予防のため未使用のものにしましょう
- ◆ 1型糖尿病の人は、緊急時で医療機関にかかれなくて、手元にインスリンが全くななくても、何らかの方法でインスリンを打たなければなりません。その場合は種類に関係なく手に入るインスリンや針で対処します。
- ◆ 1型糖尿病の人も2型糖尿病の人も、いつもと違う種類のインスリンは、いつもの2分の1～3分の1の量で打ちます。

食べ物が無い時

- ◆ 1型糖尿病の方は、最低限、基礎インスリン（時効型インスリン）は続けましょう
- ◆ GLP-1受容体作動薬は食事をまったくとれないときは注射しない

食事が十分にとれない時

- ◆ 1型糖尿病の方は中断しない
- ◆ 2型糖尿病の方は、基礎インスリン（時効型インスリン）は中断しない
できる限り血糖値を測り、食事量に合わせて、調節が必要

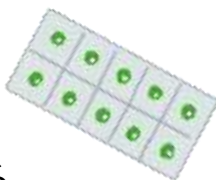


いずれもあくまで目安です。
災害が起こって普段通りの生活
ができない時に高血糖・低血糖
を防ぐ薬の飲み方、インスリン
の打ち方は、**シックデイの時の
ルールに従って対処する**とよい
でしょう。

**平常から主治医と相談しておき、
『自分のためのルール』を決め
ておいてメモや携帯電話に画像
として保管しておきましょう。**

飲み薬について

食事が全くとれないときは服用しない。
食事がとれるときは、食事の量に応じて調節する。
糖尿病の飲み薬は種類によって作用が異なるので、他人からもらってのまないようにする。



低血糖の対策

低血糖（一般的に70mg/dl以下）になると、いらいらや吐き気、倦怠感、冷や汗、動悸、意識消失などの症状が現れ、放置しているとけいれんや昏睡にいたります。

すぐにブドウ糖やジュース、砂糖をとって血糖値を上げます。ブドウ糖がないときは、アメやチョコレートなどの甘いものや、ごはんやパンなども時間はかかっても血糖値を上げるので、手に入るもので対応します。

受診が必要な場合

- 発熱、痛み、嘔吐、下痢などの症状が1日以上続くとき
- 体調が悪くて食事がとれない時
- 脱水（のどの渇き、皮膚の乾燥、熱、だるさ、頭痛）がひどいとき
- 意識混濁があるとき
- 尿中ケトン体陽性、または血糖自己測定で高血糖が続くとき
- 低血糖発作で糖分、ジュースなどで対応できない時、繰り返すとき



災害発生4～7日目

「あるもので工夫して生活しよう」

食事について

食料供給が安定するまではバランスよりも量を優先した食事が提供されます

- **水分をしっかり摂る**（脱水・便秘予防のためできるだけ小まめにとる）
- **食事の目安量を覚えておく**（おにぎり、菓子パンなど糖質が中心になると考え目安量をチェックしておく）
- **ゆっくり噛んで食べる**（急激な血糖上昇を抑え、少量でも満腹感を得られる）
- **減塩を心がける**（保存食は塩分多めなので、塩分制限のある方はいつも以上に注意。カップ麺などの残り汁を捨てることが禁止ならスープの素を全部使わずに作れば汁を飲み干しても減塩できる）



外傷に注意

- がれきや壊れた建物の中に入るときは、特に足のけがに注意（釘や鉄、ガラスの破片で、**靴を履いていてもけがをする危険がある**）
- 作業するときは必ず軍手など手袋をしましょう
- けがをしたときは傷口を清潔な水で洗い流し、心臓より高い位置で固定する。止血できないときはタオルなどで強く縛ります。（30分以上締めつけないように注意）
- 寒い時期に使い捨てカイロを使用するときは必ず服の上から。低温やけどに注意。



傷のある場所から感染により赤く腫れあがってこないかよく観察する

エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）に注意

長時間同じ姿勢を続けていると血流が悪くなり、脚の静脈などにできた血の塊が肺などの血管をつまらせる病気が発症します

避難所に行かず車などで生活する場合に特に危険！



エコノミークラス症候群の予防対策

- ① 座った姿勢を長時間続けることを避ける
- ② 歩行や足首の運動（足を動かし、ふくらはぎの筋肉をほぐすようにする、ストレッチ）
- ③ 十分な水分摂取
- ④ 歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、あるいは片側の足のむくみや痛みなどが出現した場合には、放置せずに医療者に告げる

感染予防

衛生環境がよくなないとウイルスや菌による感染症にかかりやすくなります

- ① **手洗い**（速乾性手指消毒薬でもOK）
- ② **うがい、歯みがき、入れ歯の洗浄**（可能な範囲で積極的に）
- ③ **マスク**（避難所や人のいるところでは感染症がうつる）



＜吐物の処理＞

人が吐いたものはノロウイルスなどの感染源になるので注意が必要！
使い捨てマスクと手袋をして、キッチンハイターを50倍にうすめた液をひたしたペーパータオルなどで拭き、ビニール袋に入れて閉じ、できるだけしっかり流水・石鹸で手洗い、手に塗る消毒液で消毒。

災害発生8日目～1ヶ月

「できる限りふだんの生活を取り戻そう」

食事について



多くの方が自宅に戻ったり、仮設住宅に入居したりと環境の変化が著しくなります。ライフラインの復旧も進み、電気・ガスは使用できるようになると、食事の幅も広がってきます。栄養が偏らないようにして、主食、主菜、副菜がそろったいつもの食事を心がけましょう。

運動について

軽い散歩などして、可能な限り体を動かしましょう。
エコノミークラス症候群の予防になるとともに、免疫機能を高めて感染予防にもなります。



足のケア

足に注意する余裕がなく、思わぬ小さな傷ができていることがあります。糖尿病患者さんでは足にできた傷から壊疽を起こす恐れもあり、その先の人生に大きな影響を及ぼしかねません。

- お風呂に入れなくても、お湯や水が手に入って身体を拭ける時は、足の指の間まで洗って、きちんと水分を拭き取りましょう
- もしハンドクリームが手に入ったら足にも使いましょう
- 裸足は傷を作る元なので、靴下を履きましょう
- 使い捨てカイロによる低温やけどに注意しましょう
- 足に傷があったり、変色していたり、足の感覚が鈍くなったと感じたときはすぐに医療機関を受診してください



自分で見て、触って、
感じて、大事な足を
守りましょう

災害時基本行動三原則

一つ、まず3日間は自分で生き延びよう

一つ、落ち着いてピンチの時こそ工夫で乗り切る！

一つ、見栄も何もかなぐり捨てて、
自分が糖尿病で助けが必要であると
声を大にして言う！