

# 糖尿病患者さん災害時の心得

## 避難所での心得 ①食事と水分

- 非常時はエネルギーの確保が最優先
- バランスの良い食事をとることはなかなか難しい
- 野菜・キノコ類・海藻等食物繊維を含む食品は◎
- 急激な血糖上昇を防ぐには・・・ゆっくり噛んで食べる おかずを食べた後に主食を食べる
- トイレの心配から水分を控えがちだが、水分が不足すると高血糖や脱水・急性合併症になりやすい為**こまめな水分補給**をしよう

## 避難所での心得 ②薬

- 非常食や配給食は普段食べなれていないため血糖が不安定になりやすい
- **非常時の経口薬やインスリンの使用方法を普段から主治医や薬剤師と相談しておこう**
- インスリンの期限が切れてしまった場合、新しく処方してもらえる状況でなければ多少期限が過ぎても使用継続を優先しよう
- インスリンの針は感染リスクが高まる為他人が使用したものを貸し借りしない(予備の針がない場合は装着したままその個人にのみ再使用することもやむをえない)
- インスリン製剤の商品名(識別カラー)と量(単位数)をメモしておこう
- 避難所には医療スタッフがいる場合もある為相談しよう

## 避難所での心得 ③運動

- **出来るだけ体を動かそう**
- 運動不足は高血糖を招き合併症リスクをアップさせる可能性あり。避難所での軽いストレッチや深呼吸、足踏みなどで体を動かそう。血糖値の急変動(高血糖・低血糖)を防ぎ、心身のコンディション維持に不可欠。

## 避難所での心得 ④感染症

- 感染症に注意しよう→**手洗い・うがい・歯磨き**をしよう

## どんな非常食があるといい？

- 最低**3日分**の食料と水を準備しよう
- 食べなれているものが理想的(食べたことがない物は試食しておこう)
- 避難所で配給されやすいものはどんなものが多い？

→カップラーメン・菓子パン・おにぎり・お弁当など炭水化物が中心

- **カロリーが記入されているものが良い**

→自身の指示エネルギー量(かかりつけ医から指示された1日の適切な摂取カロリー)の範囲内で食事を調整でき、**血糖値の急激な上昇を抑えることができる**

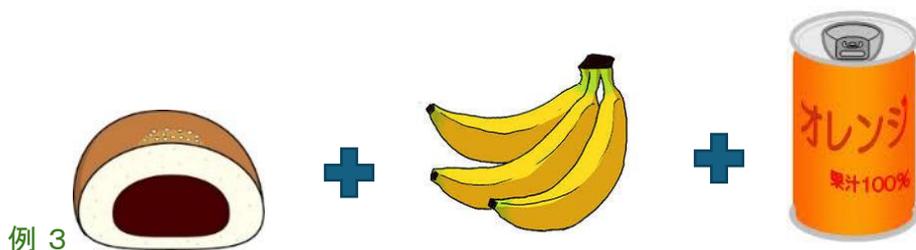
## ★食事の目安量



400～500キロカロリー 0キロカロリー 40キロカロリー



400キロカロリー 120キロカロリー



300キロカロリー 80キロカロリー 100キロカロリー

## メディカルポーチを作ろう！

### ★メディカルポーチとは？★

普段から持ち歩ける糖尿病患者さんの必要物品をまとめたポーチのこと

- 処方箋の経口薬…一週間分
- 処方箋のインスリン・針・使用済み針を入れるケース・アルコール綿
- おくすり手帳(コピーでも可)
- 糖尿病手帳
- 低血糖の為にブドウ糖(飴やお菓子でも可)
- マイナンバーカード(コピーでも可)
- (ある人は)自己血糖測定器セット
- 名前・生年月日・かかりつけ医・担当医・インスリン使用状況など記入したメモ