

発行日 平成23年11月22日 〒400-8506 甲府市富士見1丁目1-1
山梨県立中央病院地域医療連携部保健指導科 TEL055-253-7111 内線1232



3月11日、東日本大震災が発生し、甚大な被害をもたらしました。山梨県でも東海地震による被害が想定されており、いつ起きてもおかしくない状況と言われていきます。平時から災害の備えを考えておきましょう。

日ごろの備え

災害時に提供される食事は糖質や塩分が多くなります。どれくらいの量を食べればよいか、自分なりの目安量を覚えておきましょう。

自分が服用しているお薬を伝えられるようにしておきましょう。

- * 自分が服用しているお薬の名前を覚えるか、お薬手帳や薬剤情報提供書を避難用バッグに入れておくなど持ち出せるようにしておきましょう。
- * デジカメや携帯電話に保存しておく方法もあります。

必要なもの(お薬、物品、服用している薬等)を可能な範囲で分散(自宅、職場、親戚の家等)しておく方法もあります。

普段から糖尿病仲間とつながりを持ちましょう。
それぞれの知恵や知識で助け合うことができ、
災害を乗り越えることにつながります。

一般的な持出品以外に・・・

糖尿病患者さんの避難時の
持ち出し品(例)

インスリン製剤、インスリン注射器、注射針、経口薬、自己血糖測定器、穿刺器具、使用済みの注射針を入れる容器(ペットボトルや空き瓶など)、低血糖時用ブドウ糖、お薬手帳、自己管理ノート、尿糖検査試験紙、糖尿病手帳など

* あればお薬・最低でも3日分



とは言え、命が何より大切です！
お薬など持ち出せなくても慌てないでください。
命があれば、何とかあります！

災害時のセルフケア7カ条

- 1 水分はしっかりとる
- 2 食事量を意識する
- 3 体重、体温、血圧、血糖値を測定しましょう
(避難所の責任者や医療スタッフに相談してください)
- 4 治療中断をしない
(薬を飲む、インスリン注射をやめない)
- 5 感染症から身を守る
(うがい、マスク、手洗いの励行)
- 6 軽い運動や体操をする
- 7 ストレスをためない



避難所生活で気をつけたいこと

避難所で提供される食事で、調整できるものがあれば伝えてみましょう。

(例えば菓子パンを食パンやロールパンに変更するなど)

避難所の食事は血糖を急に上昇させる食品が多いため、食後はできるだけ体を動かすようにしましょう。

パッケージの栄養成分を参考にしましょう。

清涼飲料水は糖分を多く含むものもあり、飲み過ぎると血糖値が上がりますので注意しましょう。急激な血糖上昇を避けるため、ゆっくり飲むのも一つの方法です。

治療中断を避けましょう。

・まずは避難所の責任者の方(市町村職員が多い)に糖尿病があることを伝え、相談してみましょう。救護所や医療チームの巡回を活用しましょう。

・いつどれくらいの量が提供されるかわからない時はインスリン注射を食後にしたり、飲み薬の量を調節するなど工夫が必要です。

困ったことは、自分一人で抱え込まず家族、ご近所、医療スタッフ、ボランティアなど周囲の人に相談しましょう。



災害への一番の備え・・・それは血糖コントロールを良くしておくことです。