



No.6 糖尿病療養指導士会だより

発行日 平成 26 年 3 月 25 日 山梨県立中央病院 糖尿病療養指導士会 【担当 看護師】

〒400-8506 甲府市富士見 1 丁目 1-1 TEL 055-253-7111 内線 1231・1232

『みなさん災害に備えていますか？』

2011 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災は、甚大な被害をもたらしました。3 年経過した今もなお従来の生活に戻れない方がいる現状です。そして私達の身にもいつ起きてもおかしくないのです。そこで、今回はみなさんに災害時の備えについて紹介させていただきます。

1. 非常用の持ち出し袋は用意していますか？

非常食や水分の確保は 1 週間程度が必要だと言われています。そしてインスリンや血糖降下薬も最低 1 週間分は必要です。避難所に救護所が設置されるのも時間がかかり、同じ薬がすぐに手に入るかはわかりません。

また、自分のインスリンや薬の名前も知っていなくてははいけませんね。災害時にすぐに持ち出せるように薬、血糖測定器、保険証や薬手帳のコピーを一つの袋にまとめておく準備が必要です。



2. 避難所での生活

震災直後は生命の危機にある患者の救護が最優先となります。状況によっては、数日は自分で生き抜くことが求められます。

糖尿病治療薬に関すること

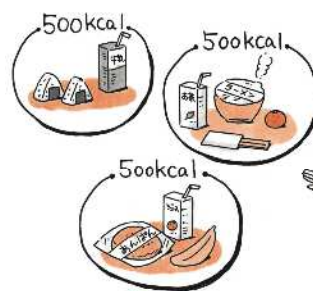
1 型糖尿病患者さんにとってインスリンを打たないことは命に関わります。迷わず救護班へ依頼し、インスリンの確保が必要です。

インスリン製剤があっても、針やアルコール綿が足りない場合はインスリンを打つことを優先し、針はやむをえず 4-5 回使用することも必要です。内服薬は種類によっては最悪数日内服しなくても良いものもあります。

避難所での食生活の変化から高血糖や低血糖のリスク管理は必要です。日頃より医師とシックデイ時の管理を相談しておきましょう。また、血糖測定が行えるならこまめに血糖をはかるようにしましょう。測定できない場合も日頃より高血糖時、低血糖時の症状を把握しておきましょう。

食事、飲水に関すること

震災後配給される食事はカップメンやおにぎり菓子パンといった炭水化物を多く含む食事ばかりになってしまいます。食事の中にタンパク質（肉、卵、乳製品）や野菜がある場合それらを先にゆっくりよくかんで、炭水化物を食べることで、急激な血糖上昇を防ぎます。また、水分は十分にとることを心がけましょう。1 食を指示カロリーの 1/3 程度（500kcal 程度）で摂取できるようにし、場合によっては残す勇気も必要です。



いつおこるかわからない災害に向け、準備をはじめましょう！！

参考文献：福井トシ子, 災害時の看護時の看護マニュアル
http://jaden1996.com/documents/saigai_manual.pdf

運転中の低血糖に注意！

暖かくなり、お花見や行楽地へドライブに行ったり、出かける機会が増える季節になりました。インスリン注射や経口血糖降下薬を使用している方の場合、運転中の低血糖に注意が必要です。冷や汗、めまい等の低血糖症状を感じたら、ただちに安全な場所に車を止め、ブドウ糖を補給してください。