

## 小象の会



### 小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



#### 災害にそなえて

いつ起こるか分からない大災害に対して、日頃から十分な備えをしておきましょう。

#### 1. 自分の病名を覚えておこう

命からがら避難したあと、医療チームが避難所を巡回して来ました。当然かかりつけの医師もいないし、カルテもありません。その時自分の病気について説明できるのは自分しかいません。自分の病気について知っておきましょう。病名や治療歴など、覚えられなければ避難用の荷物にメモを入れておきましょう。



#### 2. 使用中の薬を覚えておきましょう。

避難中もできるだけ治療を続けましょう。そのために、避難する時に備え、非常用持ち出し袋に薬を入れておきましょう(普段から余分にもらっておいて、入れ替えて行くようにしましょう)インスリンを使用している方はインスリンだけでなく、インスリンの針や使用済みの針を捨

てるための容器、自己血糖測定用のチップや穿刺針も入れておきましょう。低血糖時のブドウ糖も必要です。薬については日頃からお薬手帳を利用し、非常用持ち出し袋に入れておいて、自分の処方内容が確認できるようにしておきましょう。携帯電話でお薬手帳の内容を写しておくで役立つでしょう。



#### 3. 避難所での食事

避難所では希望するような食事をとることができません。おにぎりや菓子パン、果物などの血糖を上げやすいものがほとんどでしょうが、他になければ仕方ありません。次の食事がいつになるかもわかりませんので、少々血糖が上がるのは覚悟で、経口糖尿病薬は少なめに、インスリンも量を減らして打つ方がよいと思われます。(確実に食べられるようになってからコントロールをしましょう)。1型の方は、食べられなくても基礎インスリンは打ちましょう。自己血糖測定器があれば、ときどきチェックできて安心です。また、できるだけ水分をしっかりと取るようにしましょう。ただし、甘いジュースやスポーツドリンクは血糖を急激に上昇させます。十分気をつけましょう。

#### 4. 避難所での運動

糖尿病の患者さんは動脈硬化症を併発していることが多く、あまりじっとして動かないと、血管が詰まりやすくなります。避難所でも軽い運動や体操を行って、血行を

良くしましょう。出来る範囲で避難所の仕事の分担をし、積極的に動くのも良いかもしれません。

#### 5. 感染症予防をしっかりと

水があればせっけんで手を洗いましょう。避難中に負った傷もできるだけきれいな水で毎日洗いましょう。寒さとケガから足を守るために靴下をはきましょう。

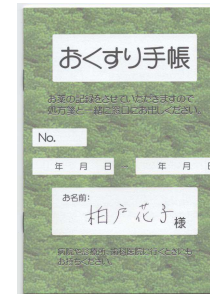
#### 非常用持ち出し袋に用意するもの

##### ★ 一般的な持ち出し品の例

- 貴重品(保険証含む) ラジオ 懐中電灯
- 携帯電話充電器 電池 飲料水 保存食
- ラップ 下着 ポケット、ウエットティッシュ
- ビニール袋 ナイフ ライター ろうそく

##### ★ 糖尿病患者さんの持ち出し品

- 内服薬、インスリン インスリン注射針
- 注射針を捨てる容器 自己血糖測定器
- 血糖測定用穿刺具 自己血糖測定用消耗品
- アルコール綿 ブドウ糖 糖尿病連携手帳
- お薬手帳 せっけん 靴下 など



内科  
柳澤