

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、非常用持ち出し袋に内服中の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、入れ替えて使うようにしましょう)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。非常時に注射針の数が不足した場合は繰り返し使用してもかまいません(ただし、試し打ちは忘れずに)。アルコール綿はなくても汚れをふけば打つことができます。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、コピーをとって薬と一緒にいれておきましょう。携帯電話でお薬手帳の内容を写しておく役立ちます。



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らない場合は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必ず打ちましょう。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値を急激に上昇させ、余計にのどがかわくことがあります。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 軍手 靴下 など

★ 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