

**大災害は必ずやってくる!!**  
**だからこそ日頃の備えが肝心です。**

**あなたもすぐに行動開始！**  
**地震、台風、洪水などの災害時に助けになるのが**  
**日頃の備えです。**  
**自分で対処できるように準備しておきましょう。**

# もし被災したら… 災害の心構え7ヶ条

1. 自分や家族の身を守る
2. 正しい情報を確認する
3. 家族や友人と連絡をとる
4. 3日間は自力で乗り切る
5. 自分の治療方法が言える  
(糖尿病手帳を持ち歩く)
6. 災害生活のセルフケアを心がける
7. 地域でのコミュニケーションを大切に

# 糖尿病患者さんの災害事前対策

1. 常用薬は常に最低でも2週間予備を持つ
2. お薬手帳、糖尿病連携手帳、保険証またはそれらのコピー
3. 「インスリン・血糖測定器・薬！」と書いたものを避難リュックに張る
4. マスク、消毒綿、ウェットティッシュ
5. 水2リットル/日を1週間分以上。配給水用のポリ容器、初期消火用バケツ
6. 非常食1週間分以上
7. ペンライト、携帯電話(非常用電池パックも)
8. 屋内・屋外避難時のスリッパ・靴、靴下、下着など
9. ホイッスル、筆記具、ヒモ、安全はさみ、マッチ、発熱時の冷却シートなど

非常用のキットを準備しましょう。

# 災害時の血糖コントロールは、体調が悪い時の対応、シックデイ・ルールと似ています。

①

災害時は、精神的・肉体的ストレスが加わることにより、普段よりも血糖値が上昇しやすくなります。

②

食事の量やバランスが不安定になることで、思わぬ低血糖を起こす可能性もあります。

また避難所での作業などで、体をいつもより動かすことで低血糖を引き起こす可能性も考えられます。

# セルフケアを心がけることが 災害生活のポイントです。

避難所や車中などで長期にわたって過ごさなければならない場合があります。そんなとき、自分の身体を守るために「セルフケア」を心がけることが大切です。

# 食事について気をつけることは？

- 避難所では十分な食事は摂れない可能性が高く、食事の不足分は自分の体に蓄えた栄養分(グリコーゲン、脂肪など)で補っています。
- 水が飲めれば急場はしのげますが、この場合でも体内ではインスリンが必要です  
(特に1型糖尿病では食事を食べなくてもインスリン注射が必須です)

# 水分はしっかりと摂りましょう

避難所ではトイレが不便なため、水分補給を制限しがちです。しかし、水分が不足すると便秘や脱水症状をきたし、血糖コントロールが悪化します。その結果、血管の中で血栓(血のかたまり)ができたり、詰まったりします。こまめに水分を摂りましょう。

血栓が詰まるとこんな病気に…

- 脳梗塞
  - 心筋梗塞
  - 静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)
- などに注意しましょう。

# 食事について気をつけることは？

避難所などで支給される食事は、おにぎりや菓子パン、インスタントラーメン、お菓子、などの炭水化物を多く含む食品が多くなりがちで、エネルギー量、栄養素、塩分のバランスが崩れがちになります。普段から食事の目安量を覚えておきましょう。

**よく配給される食事のカロリー目安**  
(以下の組み合わせで約500kcalになります)

おにぎり2個 400kcal + 牛乳(200ml) 140kcal

カップラーメン 400-500kcal + お茶0kcal + みかん40kcal  
(ラーメンは塩分も多く血圧上昇にも注意！)

あんぱん300kcal + バナナ80kcal + オレンジジュース100kcal  
(菓子パンは血糖値が上昇しやすいので食べすぎに注意！)



- 食事量が少なく、空腹感が強くなり、ストレスが増強します。できるだけよく噛み、時間をかけて食べる事で満腹感が得られやすく、血糖値の急激な上昇が抑えられます。
- 食事の中にたんぱく質(肉類、卵類、乳製品など)や野菜類がある場合には、それらを先に食べることで急激な血糖の上昇を抑える事ができます。

# 被災地での運動

## 軽い運動や体操をしましょう

避難所や車中などに長くいると、運動不足で血糖コントロールが悪化します。また、車中などで同じ姿勢を続けていると、足に血栓ができて詰まる危険性もあります。

## 避難所でできる軽い運動

- 散歩
- 足の屈伸
- ラジオ体操

屈伸や足首回しも効果的です。

# 感染症やけがを予防しましょう

避難所では、人が多く、換気も不十分のため、感染症にかかりやすくなります。

また、神経障害があるとけがに気づきにくくなります。足のけがには注意し、くつや室内履きを用意しましょう。

一日の終わりには足のチェックをしましょう。

手洗い、うがいをこまめに

# 災害時の糖尿病の内服薬治療

(1)SU剤(スルフォニールウレア剤) ※( )内はジェネリック商品

商品名:オイグルコン, ダオニール  
(オペアミン, グリベンクラミド, セオグルミン, ダムゼール,  
パミルコン, ブラトゲン, ベンクラート, マーグレイド)

商品名:アマリール, グリミクロン  
(キョウワクロン, クラウナート, グリクラジド,  
グリミラン, グルタミール, ダイアグリコ, ルイメニア)

商品名:ラスチノン  
(ジアベトース, トルブタミド, ブタマイド)

これらの薬の多くは一日中(24時間)効いていますので, 食事が摂れないときは, 低血糖に注意してください. その日に摂れそうな食事量を予想して食事が半分なら薬も半量から1/3量に, というぐあいに大雑把に調節してください. 病歴の長い方は自分の膵臓からのインスリン分泌が少ないと思われるので, 薬を完全に休薬せざるを得ないときは「口の渇き」などの高血糖の症状に注意してください. 一般的には太目の方はインスリンがある程度は分泌されています. 高度の低血糖になると, 避難所などでは砂糖やブドウ糖がないこともありますので, 薬は若干少なめにしておいたほうがいいでしょう.

# 災害時の糖尿病の内服薬治療

## (2)速効型インスリン分泌促進剤

商品名：ファスティック、スターシス、グルファスト

これらの薬は早く効いて早く効果が消えます。約1時間半で効果が半分になります。食べた量に応じてその都度薬の量を加減してください。食事が半分なら薬は半分から1/3に。若干少なめに服用したほうが安全でしょう。

## (3)ビグアナイド剤 ※（ ）内はジェネリック商品

商品名：グリコラン、メデット、メルビン、ジベトス、ジベトンS  
(メトホルミン、ネルビス、メリオンプホルミン)

こちらの薬については、休薬しても急に病態が悪化する危険は少ないでしょう。  
(あせらないで下さい。)

## (4)チアゾリジン誘導体(アクトス)

この薬は太った方や食べすぎ傾向のある方に使われることが多い薬です(インスリン抵抗性改善剤)。自分の膵臓からインスリンがある程度は分泌されていますので、このような方は、食事の量を減らすことにより、それだけで血糖値が改善することが多いので、食事療法を守ってください。

# 災害時の糖尿病の内服薬治療

## (5) $\alpha$ グルコシダーゼ阻害剤 ※( )内はジェネリック商品

商品名: ベイスン、グルコバイ、セイブル  
(アカルボース、ジャミール、ベイスロース、ベグリラート、ベスタミオン、  
ベルテリール、ベロム、ベンジックス、ボグシール、ボグリダーゼ、ボグリボース)

こちらの薬については、休薬しても急に病態が悪化する危険は少ないでしょう。  
(あせらないで下さい。)

## (6) インクレチン製剤

商品名: ジャヌビア、グラクティブ、エクア、

食事ができる状況ならば、いつも通りに服用してください。この薬のみの方は低血糖の危険は少ないと考えられます。

## (7) インクレチン製剤 (こちらは注射製剤です)

商品名: ビクトーザ皮下注、バイエッタ皮下注

食事ができる状況ならばいつも通りに注射をしてください。この薬のみの方は低血糖の危険は少ないと考えられます。

# 災害時のインスリン治療

①

冷所保存できなければ、3～4週間なら室温でも成分は変化しません。ただし直射日光には当てないようにしてください。

②

頻繁に血糖を測定しましょう。

自分がうまくセルフケアできているかを確認するため、血糖値を測りましょう。

測定器を持っていない方は医療スタッフに相談してください。

血糖測定ができないなら『だいたいの』血糖値を想像して打ちましょう。

いつ食事がとれるか分からない時は、低血糖を避けるため血糖は高め(150-200mg/dl)に保つつもりで。

# 災害時のインスリン治療

③

著しい高血糖のときは、水分をとり、食事の直前に使用する速効型、超速効型インスリン(濁っていないもの)を3時間ごと程度に数単位注射します。

④

あくまでも緊急事態での対応ですが...

消毒用アルコールがなくてもインスリンを打ちましょう  
(欧米での方法)。

注射針を繰り返し使用することも検討下さい(4-5回程度)

ただし、曲がった針は使用しないこと。使用可能か空うちで確認してください。

インスリンの使いまわしはいけません。



# 災害時のインスリン治療

- ⑤手元にインスリンがない場合、
  - ◆2型患者さんではインスリン注射量が大人で20単位以下、体重1kgあたりのインスリン量が0.3単位程度の場合、1～2回インスリン注射ができなくても、すぐに大事には至りません。まずは水分をしっかりと取り、インスリンを入手する手立てを検討しましょう。
  - ◆1型患者さんでは2回以上インスリンが注射できないと、高血糖→糖尿病性ケトアシドーシスから昏睡を来たすこともあり得ます。
- ⑥自己判断で注射をやめてはいけません。
- ⑦医療スタッフに測定値や症状を伝え、適切な指示をもらいましょう。

# 災害時には、これらの点にも気をつけましょう

## 伝える

医療スタッフや避難所の責任者に、糖尿病であること、使用している内服薬、インスリン製剤の名前、量、残っている量などを伝えましょう。

気分が悪い、発熱、下痢、食欲不振などの体調不良がみられる時は、すぐに医療スタッフに症状を伝えましょう。

## 調整する

- ・ カロリーの調整。  
救援物資は炭水化物が中心になりやすく、カロリーも高くなりがちなので、残す勇気も必要です。
- ・ 食事量や、血糖値に合わせて、内服・インスリン量を調整します。

# ストレスをためないように

- 災害後は多くのストレスがかかります。家族や友人と相談したり、散歩などで気分転換を図りましょう。それでも良くならないときは医療スタッフに相談しましょう。

# やるべきことは普段の備え

いざという時の備えは万全ですか？

非常用キットは準備しましたか？

避難所は確認しましたか？

災害時にまず頼りになるのは自分自身です。

災害時に備え、普段から主治医と対策を相談しておきましょう。

※この資料の内容は

糖尿病ネットワーク <http://www.dm-net.co.jp/>

『災害時の対策』（novo nordisk）

『糖尿病患者さんのための災害マニュアル』（Johnson & Johnson）

（社）日本糖尿病協会、避難生活Q&A

『1型糖尿病お役立ちマニュアル part3 災害対応編』（日本IDDMネットワーク）

などから引用させていただきました。