

災害時に対する心構え

糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

災害には地震・津波などの直接被害だけでなく
帰宅難民など避難生活上の事故やトラブルも含まれます

災害時基本行動三原則

- ① まず3日間は自力で生き延びよう
- ② 落ち着いてピンチのときこそ工夫で乗り切る
- ③ 糖尿病で助けが必要だと声を大にして言おう



災害に備えて普段からやっておくこと

- 糖尿病手帳・お薬手帳を持ちましょう！
- 水と食料と薬は最低3日分！
- 緊急連絡先・自身の情報・普段の血糖値の確認



スマートフォンなどで撮影しておく则便利です



非常用持ち出し袋に入れるもの

<input type="checkbox"/> 飲み薬（1週間分）	<input type="checkbox"/> インスリン（各1本） ・ 針
<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 糖尿病連携手帳
<input type="checkbox"/> 自己管理ノート（SMBG）	<input type="checkbox"/> ブドウ糖（低血糖対策）



糖尿病患者さんに必要な備え

<input type="checkbox"/> その他の常備薬	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ばんそうこう
<input type="checkbox"/> 現金（小銭）	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 液体はみがき	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> おむつ・生理用品
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 糖尿病患者用IDカード

糖尿病患者用IDカード

※インスリン注射と飲み薬は絶対に切らさないようストックが必要です
自宅以外にも職場や学校など、数か所に分けて置いておくといよいでしょう

わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、わたしの携帯している砂糖(ブドウ糖)、またはジュースが砂糖水を飲ませてください。それでも回復しない時は、周囲の医療機関に電話して指示を受けてください。

公益社団法人 日本糖尿病協会 発行

覚えておきたい避難時の対処

食事が出来なくてもインスリン注射は必要なの？

食事が出来ない時も 通常の40～60%のインスリン量を目安に使用しましょう
適切な量に関しては事前に主治医に相談しておきましょう
1日1回の持続型インスリンは止めないようにしましょう



避難時の血糖は高くなってもよいの？

避難時の血糖値は多少高めでも良いと考えましょう
空腹時血糖150～200mg/dℓ



血糖測定ができない時はどうすればよいの？

避難時の体調の変化に照らし、インスリンを注射しましょう
注射しても体調が改善しなければ更に少量打つといった方法をとりましょう
日頃から体調と測定値の感覚を覚えておくと良いでしょう



避難時には低血糖を招く要因が多くあります
避難所に着いたらブドウ糖や甘い物など捕食があるか確認しておきましょう

