

災害・ 震災時の 血糖管理 マニュアル



監 修

福島県立医科大学 糖尿病内分泌代謝内科学講座 島袋 充生 氏

福島県厚生農業協同組合連合会 双葉厚生病院
福島県農協会館診療所 医療体制整備室 重富 秀一 氏

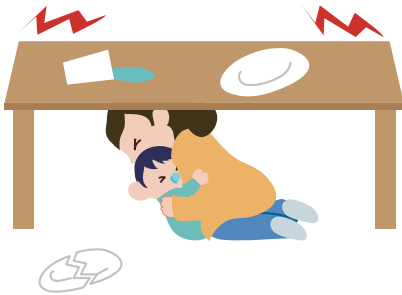
福島赤十字病院 糖尿病・代謝内科 佐藤 義憲 氏

たねだ内科クリニック 種田 嘉信 氏

うめつLS内科クリニック 梅津 啓孝 氏

はじめに

自然災害が多発する日本。多くの尊い命や貴重な財産を失い、人々の生活に甚大な被害をもたらす大規模災害は、被災者の健康にも深刻な影響を及ぼします。厳しい生活環境の中で健康状態を悪化させる人は多く、特に糖尿病患者さんのインスリンや内服薬(飲み薬)の確保は生命に関わる問題です。



こうした事態に直面しても危機を乗り越えるには、日ごろからの災害への備えと心構え、災害時の対処法を知っておくことがカギとなります。

災害時に備えた準備

●「災害時に困ること」をシミュレーションしておく

地域の防災訓練に参加するなど、災害時に起こる様々なケースをシミュレーションしておきましょう。

●避難所の確認をしておく

●自分を守る情報を準備しておく

普段からおくすり手帳でインスリン治療薬や内服薬の種類(薬品名)や量をメモしておいたり、口頭で説明できるようにしておきましょう。

●非常時持ち出し品のチェックリストを作っておく

インスリンや内服薬など何が必要かは一人一人異なります。

医師と相談しながら、日ごろの治療内容に照らして必要持ち出し品のチェックリストを作っておきましょう。



災害に対する心構え

災害が起こると気が動転して、何をしたらよいのかわからなくなるものです。あわてて行動を起こしてもよい結果は得られません。災害時には急激な環境の変化により血糖値が高くなったり低くなったり大きく変化します。しかし、まずは災害から命を守ることを最優先に考えましょう。落ちついて、身の安全を確保してください。

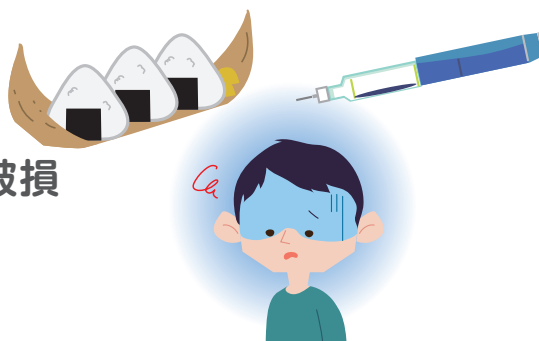
いまあなたの手元に糖尿病内服薬あるいはインスリンが確保できていて、自覚症状がない場合は、あわてて医療機関を受診する必要はありません。数日間はそれまでの治療を続けてください。

一方、低血糖や高血糖がおこる場合があるので、体調の変化に十分気をつけましょう。



高血糖を引き起こす要因

- 高カロリーの食事
- 環境の変化によるストレス
- インスリンを紛失・注射器の破損などでインスリンが打てない
- 内服薬が飲めない



低血糖を引き起こす要因

- 慣れない生活環境で運動量が過剰になり、インスリンが効きすぎて低血糖を起こす



災害時の食事

対処法

1. 水分をしっかり取る。
2. ゆっくり噛んで食べる。
3. ラーメン等の汁の塩分が多いものは残す。
4. カロリーにあわせてインスリンや内服薬を調整する。

水と食料(お薬)は最低3日分の備蓄を！

飲料水、食料が手に入りにくくなります。

糖尿病患者さんで特に高齢者の方は水分がないと著しい高血糖や脱水症状を起こします。まず水を確保してください。しっかり食事を摂ることも大切です。

食料が手に入らない場合、入りにくい場合は摂ったカロリーに応じて内服薬やインスリンの調整が必要です。

普段からかかりつけ医と災害時のお薬の飲み方、打ち方を相談しておきましょう。



災害発生数日後

避難所からあるいは援助により飲料水や食料が手に入るようになります。高糖質、高エネルギー、高塩分のものが多いため注意が必要です。

食事の具体例

食品名	量	エネルギー(kcal)	糖質(g)	塩分(g)	食品名	量	エネルギー(kcal)	糖質(g)	塩分(g)
主食					飲み物				
おにぎり	1個	180~200	40	1~1.5	野菜ジュース	1本 200mL	60	15	0
あんぱん	1個	300	50	0.7	100% オレンジジュース	1本 200mL	85	20	0
カップラーメン	1食	300~450	50~60	5~8.0	牛乳	1本 200mL	134	9.6	0.2
主菜					果物				
レトルトカレー	1袋	207	20	3.0	みかん	1個	40	10	0
レトルトハンバーグ	1袋 90g	160	15	2.0	バナナ	1本	80	20	0

覚えておきたい、災害時の対処法

日常生活とは異なる環境になるため、低血糖や高血糖への注意が必要です。高血糖・低血糖では意識障害、時に昏睡を招く危険があります。本人が自覚しておくのはもちろん、もし昏睡を起こしたら一刻も早く医療機関に運んでもらうよう、家族や近くにいる人に事前に伝えておきましょう。また、糖尿病手帳や糖尿病カードを「低血糖時における処置」と一緒にいつも持ち歩くことも大切です。

低血糖時の症状と対処

下記のような症状を感じたら早めに処置してください。緊急の際に感覚的な目安になるので、日ごろから体調と測定値の感覚を覚えておくといいです。

血糖値	症状	低血糖時における処置
70 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> ●あくび ●脱力感・冷汗 ●手足のふるえ ●動悸・頻脈 	<ul style="list-style-type: none"> ●ブドウ糖をとることが効果的 飴や砂糖を含む甘い物をとる
50 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> ●無気力 ●落ち着かない ●目のかすみ ●頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> ●砂糖10～20g ●ジュース ●果糖ブドウ糖を多く含むジュースなど ●クッキー など
40 mg/dL	<ul style="list-style-type: none"> ●発汗 ●顔面蒼白 ●ふるえ ●異常行動 	
30 mg/dL 以下	<ul style="list-style-type: none"> ●意識不明 ●けいれん ●低血糖昏睡 	<ul style="list-style-type: none"> ●グルカゴン注射(筋肉内または静脈内) ●ブドウ糖注射(静脈内)

避難所でのセルフケア

避難生活が長引くと身体にさまざまな障害が出る場合があります。避難生活に伴う障害を予防するにはセルフケアがたいへん重要です。

One Point

水分はこまめに摂りましょう。

避難所や車の中で過ごしていると夜間にトイレに行くことが困難なため、水分摂取を控える人が多いです。ところが、水分が不足すると下肢(ふくらはぎなど)の血管の中で血栓ができて肺に流れて詰まる「エコノミークラス症候群(静脈血栓塞栓症)」を起こすことがあります。脳梗塞や心筋梗塞の危険もありますので、意識して十分な水分をとるようにしましょう。

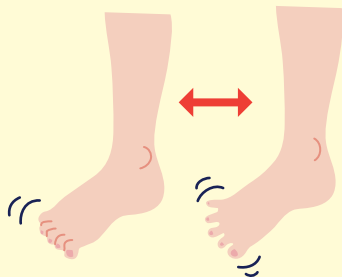
下肢血栓は肢(あし)を長時間使わないと起こりやすくなります。下の図のような運動を2~3時間ごとにおこないましょう。

エコノミークラス症候群を予防する運動

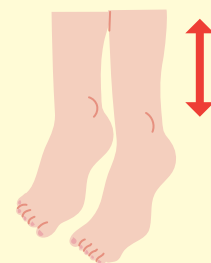
つま先を手前に引いたり倒したりを5回程度繰り返す。



足の指をグーにむすんだりパーにひらく。



つま先立ちをして、足をおろすを繰り返す。



左右の足首を回す。



ふくらはぎを軽くマッサージする。



糖尿病関連持ち出し品チェックリスト

非常用持ち出し袋に入れて、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

ふりがな	-----			生年月日	明・大 昭・平	年	月	日
名前				電話番号	()	—		
住所	□□□□-□□□□	ふりがな -----						
インスリン注射 関係		インスリン自己注射セット インスリン注射の単位数		注射針				
		注入器具・ディスポ注射器 ・ペン型注入器 ・ポンプ		使用済み針入れ用容器				
		血糖自己測定器、穿刺器具、センサー		消毒綿、消毒用アルコール				
常備薬関連	薬品名と飲み方 ※約一週間分あると安心です							
	お薬手帳・糖尿病連携手帳・自己管理ノートのコピー							
	処方箋のコピー							
低血糖用対策	ブドウ糖・飴など							
シックデイ対策 関連	シックデールール（自分でできる範囲の対処法）を記載したメモ							
飲料水	1日分の目安は3Lです。							
かかりつけ病院・医師名				病院	先生			
かかりつけの調剤薬局					薬局			
(その他メモ)								

防災用品の準備をしておきましょう

一般的な持ち出し品チェックリスト

貴重品	現金(小銭)	
	預金通帳	
	印鑑、クレジットカード	
	健康保険証	
避難用具	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	携帯電話用充電器	
	ヘルメット	
生活用品	給水用ポリタンク	
	ラップフィルム	
	紙コップ・紙皿・スプーン・割り箸	
	ビニール袋	
	厚手の手袋	
	毛布	
	ウエットティッシュ・トイレトペーパー	
	ライター・マッチ	
	携帯用トイレ	
	マスク	
歯ブラシ・洗口剤・義歯・爪切り		
非常用食料品	飲料水	
	レトルト食品	
	食料品(3日分)	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート他	
衣料品	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他	携帯用カイロ	
	ガムテープ	