

糖尿病患者さんのための 災害の備え

市立芦屋病院
2022
看護師科

はじめに

近年、各地で台風や地震などによる自然災害が発生しています

私たちもいつ災害に巻き込まれるかわかりません

災害が起こる前にしっかり準備をしておきましょう

普段からしておくこと

1, 災害時の非常用袋の準備

自力で3日間乗り切れる準備をしましょう

2, インスリンや内服薬の準備

インスリンは、1種類1本ずつ

内服薬は、3日～1週間分

* インスリンや内服薬を携帯電話で撮影したりと薬の説明書を荷物の中に入れておきましょう。

3, ブドウ糖の準備をしましょう

さらに災害が来る前に・・・

- ・主治医とインスリンや内服薬の取り決めをしておきましょう
- ・行動シミュレーションをしておきましょう
避難場所まで歩いてみてください
ハザードマップを確認しましょう
- ・非常食を食べてみて食べられるか確認しましょう
- ・連絡先を書いて持ち歩きましょう
- ・糖尿病連携手帳や糖尿病カード、お薬手帳
ブドウ糖を持ち歩きましょう

災害発生時

災害時に最も重要なことは、

糖尿病患者であることを隠さず公表することです

公表することによって 食事への配慮や
インスリン注射する場所の確保などの対応がスムーズになります

日常生活が治療になる糖尿病では、周囲の協力が必須です

周囲に協力を依頼しましょう

災害発生時

1, 配給された物を食べましょう

配給される食物は炭水化物が多くなりますが、
食べて生き延びることを考えましょう

高血糖や低血糖になる危険性があります

<高血糖>

- ・自己判断でインスリンや内服薬は中断しないようにしましょう
- ・血糖値が300mg/dl以上で受診しましょう
- ・ジュースやスポーツ飲料など糖の入った物に注意しましょう

<低血糖>

低血糖になりやすい状況です

- ・食事が食べられないとき
- ・食事と食事の間が空いているとき
- ・普段よりも食事量が少ない

低血糖の対策

- ・普段から低血糖の症状を理解しておきましょう
- ・ブドウ糖を持ち歩きましょう
ブドウ糖がなければジュースでもよいです

災害発生時

2,水分をしっかりと取りましょう

血栓ができるとう脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる重大な病気になる可能性があります
エコノミークラス症候群予防のために足を動かすことが大切です

水分は、お茶や水を飲みましょう

3,避難所は、衛生面でも感染症にかかりやすい環境です

特に足は毎日観察して清潔にしておきましょう

毎日の歯磨きをしましょう

歯磨きができないときは口腔洗淨液を利用しましょう

災害は突然やってきました

準備が大切です

生き残るための準備をしておきましょう