



糖尿病通信

—61—

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、避難する時に備え、非常用持ち出し袋に薬を入れておきましょう(すこし余分にもらっておいて、入れ替えて行くようにしましょう)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。低血糖時のブドウ糖も必要です。薬がなくなってもかかりつけの病院を受診できない場合も多いと思われます。日頃からお薬手帳を利用し、非常用持ち出し袋に入れておいて、自分の処方内容が確認できるようにしておきましょう。



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。簡単に食べられる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す。それでも、他にし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りませんので、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たら、糖分のコントロールをしましょう)。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と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を急激に上昇させます。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

水があればしっかり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。

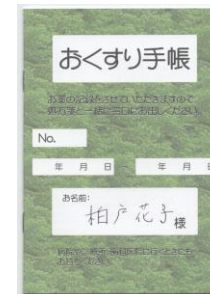
非常用持ち出し袋に用意するもの

★ 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 ライター ろうそく

★ 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