

必ず記入しておきましょう!

自分の情報

生年月日	明・大 昭・平	年	月	日
名前	電話番号	()		
住所				

家族との連絡方法や避難場所

名前	緊急時の連絡先	()		
続柄	住所			
避難場所				
名前	緊急時の連絡先	()		
続柄	住所			
避難場所				

かかりつけ医や調剤薬局

	病院名・薬局名	電話番号
かかりつけの病院 診療科や医師名		()
		()
		()
かかりつけの 調剤薬局		()
		()

メモ

この冊子は「平成28年度徳島県災害医療推進基金」で作成しています。

作成／徳島県医師会糖尿病対策班 発行／平成29年3月25日 第2版

糖尿病患者さんの 災害対策マニュアル

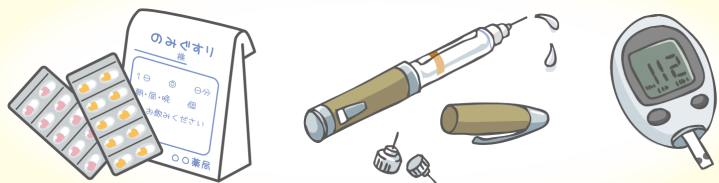
災害はいつやってくるか分からない。
「糖尿病患者さんは災害弱者です」



一般社団法人 徳島県医師会

糖尿病患者さんは災害弱者です

- 災害時は十分な水分が確保できず、糖尿病患者さんは脱水症が起こりやすい。(→9ページ)
- 避難所のストレスや、炭水化物が多い食事のため、血糖値が上がりやすい。(→9~11ページ)
- 食事内容が変わり、時間が不規則になるので低血糖になりやすい。(→12ページ)
- 塩分の多い食事に、避難所でのストレスも加わり血圧も上がりやすい。(→12ページ)
- 風邪や肺炎にかかりやすく、思わぬけがが化膿しやすく、重症化する。(→13ページ)



徳島県南海トラフ巨大地震

被害想定 (第二次)

平成25年11月25日公表

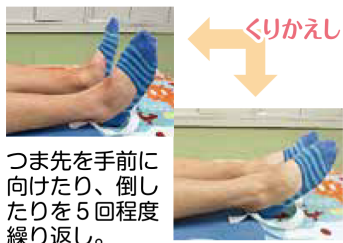


- ライフライン回復には数日以上かかることが多い。

避難生活における エコノミークラス症候群や自立度低下を 予防するための運動(例)

独立行政法人国立健康・栄養研究所作成より改編

①足首の曲げ伸ばし



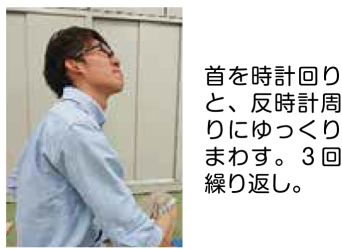
②膝の抱え込み



③全身を伸ばす



④座って首を回す



⑤歩ける範囲で歩く



⑥ゆっくり深呼吸をする



熊本の震災からのメッセージ

- 糖尿病患者さんの高血糖こんすい、低血糖性こんすい発症が平常時より増える。
- 車中泊などによりエコノミー症候群が増える。
- 治療薬、インスリン、自己血糖測定器などはすぐに持ち出せるようにポーチなどに入れておくとよい。
- 最低量のインスリンと薬剤は常時携帯し、勤務先など保管場所を分散しておくことが望ましい。



(熊本での震災にたずさわった
糖尿病専門医の先生より)

災害が来る前にしておくこと

- 内服薬、注射薬の名前、量を正確に説明できるように、覚えておきましょう。
- 糖尿病連携手帳、お薬手帳、自己管理ノートなどを携帯しておきましょう。
- 自分の治療内容などをまとめておきましょう（糖尿病連携手帳などに記載できます）。
- 非常食の試食をしておきましょう。
- 日頃から避難場所、連絡方法、避難所での生活などを家族で話し合っておきましょう。
- すだちくんメールに登録しておきましょう。



災害時の体調管理

エコノミークラス症候群

- 狭い避難所や車内で動けない場合は、足にできた血栓が肺に詰まるエコノミークラス症候群になる危険があります。重篤になれば死につながります。
- 糖尿病患者さんで血糖が上がっているときには血液が固まり易く、要注意です。

予防するには

- できる時は、定期的に外に出て、身体を動かしましょう。
- 1～2時間おきに姿勢を変えたり、屈伸をしたりして足を動かすようにしましょう。
- 座ったままでも、つま先や足首を動かしましょう。
- 水分を補給しましょう。



災害時の体調管理

避難所独自の問題

- 避難所ではたくさんの方が生活しており、今までの生活とは異なった環境です。
- トイレを我慢して飲水量を控えないでください。
- トイレを我慢していると膀胱炎などの尿路感染症をおこしやすく、注意が必要です。
- 糖尿病の方は動脈硬化が進んでいることが多く、注意が必要です。特に飲水量不足から脱水となり、脳梗塞や心筋梗塞をおこすことがあります。



- 人目が気になりインスリン注射が出来ない方は、知り合いの人にさえぎってもらったり、避難所のスタッフに相談して、インスリンを欠かさないようにしてください。



「すだちくんメール」とは

災害時の安否確認に加え、気象情報や土砂災害警戒情報等を受け取ることができます。また、徳島県が発行している各種メールマガジンを購読することもできますので、是非すだちくんメールをご活用ください。

登録はたったの4ステップ！

ステップ1 ガラケー・スマホでの登録は、右のQRコードを読み込んでreg@stoku.jpあてに空メールを送信。



パソコンからの登録は、すだちくんメールトップページ(<https://s.ourtokushima.jp>)から「新規登録」をクリック。

ステップ2 メールアドレス、氏名、生年月日などの情報を入力し、「登録」ボタンを押す。

ステップ3 返ってきた確認メールのリンクをクリック。

ステップ4 パスワードを入力し「登録」をクリックすると登録完了。

すだちくんSNSで情報を共有しよう!!

2016年1月28日から災害情報や地域の防災情報を共有できる「すだちくんSNS」の運用を開始しました。

※すだちくんSNSを使うには、すだちくんメールへの登録が必要です。

1 災害情報を投稿

災害時に県内の人や、県、市町村などに知らせたい情報を投稿できます。

2 地域の防災情報を投稿

「集会所」や「防火水槽」の場所、過去に発生した災害の情報など、グループ(地域のコミュニティ)で共有すべき情報を文字だけでなく地図にも投稿できます。

3 日常生活の話題を投稿

グループに参加している人に毎日のちょっとしたことを投稿してもらったり、メッセージでやりとりをしたりできます。

問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-968-184



徳島県災害時の安否確認サービス

すだちくんメール

避難時持ち出し品チェックリスト

必需品チェックシート

- 飲み薬 1週間分
- インスリン 各1本
- 血糖測定器
- 自己管理ノート(写し)
- 糖尿病連携手帳(写し)
- お薬手帳(写し)
- ブドウ糖
- このマニュアル



非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう

貴重品類	10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくとうよいでしょう。	現金 10円玉	
		預金通帳	
		印鑑	
		保険証	
		免許証	
避難用具	懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいものです。	懐中電灯	
		携帯ラジオ	
		予備の乾電池・携帯充電器	
		笛	
生活用品	避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がある場合など考慮して揃えましょう。	ヘルメット・防災ずきん	
		厚手の手袋、軍手	
		毛布	
		ウェットティッシュ	
		ライター・マッチ	
		ナイフ	
		携帯用トイレ	
		マスク	
歯ブラシ・洗口剤・義歯			

災害時の体調管理

口腔ケア

● 被災時こそ歯みがき・うがい・口腔ケア

避難所の生活では、水が十分手に入らずに口腔衛生状態が悪くなり、糖尿病を悪化させます。口腔ケアを必ず行いましょう。

● 健口体操でお口に潤いを!

ストレスがたまると唾液が減少し、お口の健康状態が悪化します。お口の中を清潔にしておくこと、誤嚥性肺炎を起こしにくくなります。唾液腺マッサージをすることで唾液の分泌がよくなります。



(イラスト引用) 徳島大学歯学部口腔保健学科 くっぼちゃんの健口体操

● 水が使えない時のお口のケアの工夫

水が少ない時、液体ハミガキや洗口液は効果的です。歯ブラシがなければ、ウェットティッシュなどで歯垢を除去するようにしてください。入れ歯も毎食後清潔にしてください。

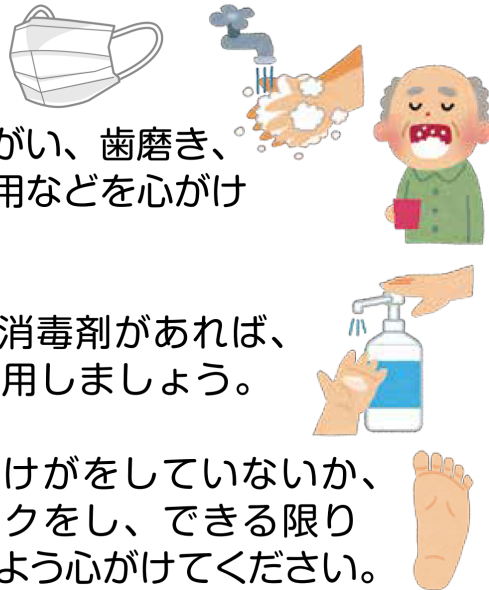


災害時の体調管理

感染症

- 避難所には多くの人が集まり、風邪が流行しやすい環境です。風邪から肺炎等に悪化しないよう注意が必要です。
- また、被災後の片付けでけがをしたり、普段使わないカイロを使用して低温やけどをしたりする恐れがあります。神経障害が進行している方は気づくのが遅くなりがちで、要注意です。

予防



- 手洗い、うがい、歯磨き、マスクの着用などを心がけましょう。
- 速乾性手指消毒剤があれば、こまめに使用しましょう。
- 足のケア。けがをしていないか、毎日チェックをし、できる限り清潔に保つよう心がけてください。

救急用具	救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 生理用品
非常食品	最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。	乾パン、アルファ米 缶詰 栄養補助食品 アメ・チョコレート 飲料水
衣料品	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。靴下は足を外傷から保護します。	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

備蓄品チェックシート

※備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

食料品	レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米	
	インスタントラーメン・カップみそ汁	
	飲料水	1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくとう災害時、生活用水に役立ちます。
	カセットコンロ	
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
	ラップフィルム	食器や紙皿の上に置けば、洗う必要がありません。
	紙皿・紙コップ・割り箸	
	簡易トイレ	
	水のいらないシャンプー	
	ビニール袋(大・小)	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
	ロープ	
	工具セット	救助活動の際に使えます。
	ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	長靴・軍手	瓦礫などから足や手を保護するために。
懐中電灯		

災害に遭ったら

● まず3日は自力で生き延びよう

救助や避難物資が届くのに3日以上かかる
ところがあります。

まずは自分の命は自分で守れるように対応
しないとけません。

● おちついて、工夫で乗り切る

避難所などでまず安全を確保します。普段と
同じ食事、生活、薬剤は難しいですが、創意
工夫で乗り越えられます。

● 助けが必要なことを周りに伝える。

災害後は大変混乱します。救護班が来た際には
医療者に必要な情報を伝え、具体的に
アピールをしてください。



災害時の体調管理

低血糖

食事の内容や時間が異なり、高血糖のみならず、
低血糖も多くなります。

低血糖の代表的な症状

血糖値
(mg/dL)

- 60 発汗、動悸、手指の震え、
熱感、不安感、悪寒
- 50 集中困難、脱力感、眠気、めまい、
疲労感、ものがぼやけて見える
- 40 意識の低下
- 30 けいれん、こんすい

自律神経の
症状
(警告症状)

中枢神経の
糖質欠乏
症状



低血糖の対処法



- ◎ ブドウ糖の入っている物を取りましょう。
↓ 手に入らない時は
- ジュースなどの甘い物を取りましょう。
↓ 手に入らない時は
- △ 何でも良いので、食べ物を取りましょう。

自分で飲んだり食べたりすることができない
時は、注射が必要です。医療スタッフに連絡を。

災害時の体調管理

シックデイ

シックデイとは、発熱や下痢、嘔吐（おうと）、または食欲がなくて食事ができない時のことです。こういうときは食事をとらなくても、血糖値が上がりやすく、著しい高血糖から意識を失ってしまうこともあります。

避難所生活は食事や運動不足、またストレスの影響で血糖値が上がりやすい状態です。また避難所内で風邪や嘔吐下痢がはやることもあり、普段よりもシックデイの対応が必要です。

シックデイの対応 (シックデールール)

- 水分は最低**1日1000mL以上摂り**、脱水を予防しましょう。
- 食欲がなくても、おかゆや麺類、果物などで糖質や炭水化物を補いましょう。
- インスリン注射をされている方は、食事がとれなくても極端に減らしたり中断しないでください。
- 体調不良の時は周りの人に糖尿病であることを伝えて相談するようにしましょう。
- 血糖値などを測りましょう。高血糖が続く場合は、医療スタッフに連絡をとり、早く診察を受けましょう。

災害時の薬剤

- 発災後約3日までは薬剤などの入手は困難です。手元にある薬剤で対処が必要です。こんな時は、インスリンの針は複数回使用可能です。また、消毒綿無しでも注射可能です。

- インスリンが入手可能となっても、すべてそろわけてではありません。1型糖尿病の場合、普段と違うインスリンでも、注射することが重要です。



- 薬剤が必要な人は、できるかぎり医療スタッフに伝えるようにしてください。

注意

- 他の人の使ったインスリンを使うのは感染の危険があります。
- 同じ薬でないかぎり他人からもらって飲むことは厳禁です。



災害時の食事

● 発災後数日

まず水の確保をしてください。
食料、飲料水が手に入りません。
水分が不足すると糖尿病患者さん
は著しい高血糖や脱水を来します。



さらに、体調管理のためにしつ
かり食事をとることが大事です。

● 発災後数日～

避難所から食物の入手が出来るようになり
ます。でも高エネルギー、高糖質、低食物
繊維、高塩分のことが多く、組合せの工夫
が必要です。

対処法



1. ゆっくり、さらにゆっくり、
よく噛んで食べましょう。
2. 残すことも考えましょう。特に菓子
パンの「あん」や塩分の多いお汁など。

食事の具体例

徳島県栄養士の協力にて作成

	食品名	量	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	塩分 (g)
主食	おにぎり	1個	180~200	40	1~1.5
	あんぱん	1個	300	50	0.7
	クリームパン	1個	300	40	0.9
	カップラーメン	1食	350~450	50~60	5~8
	カップうどん	1食	300~400	45~55	5~6
主菜	レトルトカレー	1袋	200	20	3
	レトルト ハンバーグ	1袋 90g	160	15	2
果物	みかん	1個	40	10	0
	バナナ	1本	80	20	0
飲み物	野菜 ミックスジュース	1本 200ml	60	15	0
	100% オレンジジュース	1本 200ml	85	20	0
	乳酸菌飲料	1本 65ml	50	11.8	0
	牛乳	1本 200ml	134	9.6	0.2
	スポーツ飲料	100ml 当たり	27	6.7	0.1