

糖尿病オープン教室ニュース

「雫-しずく-」 2022年6月号

災害の備えはできていますか？



災害は、いつも突然やってきます。糖尿病の方は、災害時には食事の変化、活動量が変わる、ストレス、薬が手に入らない、などで血糖値のコントロールが難しい状況になります。災害を乗り切るために、実際に災害が起きた時にできること、災害に備えて日頃からできることを紹介します。

災害が起こったら・・・

・食事と水分はしっかり摂りましょう

エネルギーの確保が最優先ですので、食事はしっかりととりましょう。

食事は、普段の食事の量を覚えておき、なるべくそれに近い食事を取るようにします。



脱水を防ぐために、水分補給も重要です。

水分が不足すると、血糖があがったり、腎臓が悪くなったり、血管が詰まりやすくなったりすることがあります。

主治医から水分を制限されている場合を除き、できるだけこまめに水分を摂取するように心掛けましょう。ただし、糖を多く含む清涼飲料水はたくさん飲みすぎると高血糖になり、脱水や意識障害に至ることもあるので、注意が必要です。



・飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう

災害が起こって普段通りの生活ができないときに高血糖・低血糖を防ぐ薬の飲み方やインスリンの打ち方について、平時から主治医に相談しておき、「自分のためのルール」を知っておきましょう。

避難時には食事が十分でない、重労働をしなくてはならないなど、低血糖を招く要因が多くあります。低血糖の症状を感じたら、早めに対処してください。また、避難所に入った際にはブドウ糖や甘い物などの補食があるかを確認しておきましょう。

1型糖尿病の方は、食事をとれなくても体内の糖をエネルギーに変えるためのインスリンが絶対に必要です。その際のインスリン量は通常の40～60%が目安ですが、適切な量に関しては事前に主治医と相談しておきましょう。特に、**持効型インスリン**は止めてはいけません。

ご自身で判断するのはとても難しいですが、可能であれば血糖値を測って、かかりつけの医療機関の医師や医療スタッフと相談して薬の量を決めます。体重、血圧、血糖値などを測ることができる時には、積極的に測りましょう。

・災害時のインスリンの取り扱い

インスリンのペン型注入器に取り付ける注射針は、「JIST 3226-2に準拠したA型専用注射針」であれば使用することができます。災害時には、普段使用している注射針が入手できない事態も想定されます。災害時には自分が使用するペン型注入器に装着可能な注射針にてインスリン注射を行ってください。

⇒次のページへ続く

・災害時のインスリンの取り扱い

インスリンを他人と共用するのは厳禁です。注射針は1度使用したら、絶対に他の方に使用してはいけません。血液からの感染症を起こす恐れがあります。また、インスリンカートリッジも1度使用した後は、微量の血液が逆流している可能性があるため、他の方に貸すのは厳禁です。血糖自己測定用の穿刺針の共用も厳禁です。

避難所でのインスリンを冷蔵庫に保管できなくてもすぐには変性しません。停電等で未開封のインスリンを冷暗所に保管することができなくても、直射日光のあたらない場所であれば4週間くらいは使用可能です。ただし、製品により保管条件が異なりますので、医師、薬剤師にご確認ください。インスリンは高温になると変化して作用が弱くなります。変色したり、浮遊物が生じたインスリンは使用しないでください。

災害時で手持ちの針の量が不足気味だったり次にいつ手に入るかわからない、という状況なら、やむを得ず同じ針を数回使い続けるしかありません。注射器(ペン型注入器)に針をつけたままにしておき、針にキャップをして汚れたり曲がったりしないように注意していれば、繰り返し使うことができます。4、5回使用すると針先が摩耗して刺すのが痛くなりますので、痛くなったら新しい針に交換しましょう。また、注射器に針をつけたままにする場合は、必ず空打ちをしてインスリンが出ることを確認してから使用するようしてください。

また消毒綿が手に入らなければ、やむを得ず清潔な水で代用したり、水が貴重で肌の洗浄に使えないなら、きれいな布などで肌を拭いてから打つことができます。

災害に備えるために・・・

・糖尿病連携手帳やお薬手帳を身につけておくか、内容を携帯電話で撮影しておいたり、コピーをとっておきましょう

ご自身の糖尿病の状態や治療内容をいつでも確認できるようにしておきます。



・薬をまとめておきましょう

すぐに持ち出せるように薬、血糖測定の道具は避難袋の近くにおきます。薬を家と職場などに分けて保管することも役に立ちます。

特にインスリンや注射薬をお使いの方は、注射薬と注射針、消毒綿、低血糖のときのためにブドウ糖、血糖測定の道具を1週間分まとめておきます。



・食料、飲料水を3日から1週間分、備蓄しましょう

災害時は糖質の多い食事になりがちです。缶詰、レトルト食品などを上手に活用しましょう。食料・飲料水の備蓄は、定期的に入れ替えを行います。

災害がおこった時、一人で悩まないのが重要です。知人、周りの人に糖尿病であることを伝えたり、避難所の医療スタッフ、近くの医療機関などで相談してください。

～次回は2022年8月ごろの発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ