

市民病院だより

糖尿病患者さんの災害時の心構え

糖尿病療養指導士 古賀隆子こがたかこ

9月1日は防災の日です

災害には、地震や津波、台風、集中豪雨などの自然災害と、化学爆発や大火災などの人為災害、また放射能や有毒汚染などの拡大による特殊災害があります。地震や津波、台風、集中豪雨などの直接被害だけでなく、帰宅難民になり何日も家に帰れないことや避難生活上の事故も含まれます。大きな自然災害が起きたとき、災害そのものではなく、避難所における衛生環境がもとで肺炎にかかって亡くなる人もいます。

特に糖尿病や持病を持っている人には過酷な状況になります。だからこそ、日頃の備えが肝心です。準備はできていますか。

準備するもの

- まず災害に備えて普段から、
- ①お薬手帳を持ちましょう。
- ②糖尿病手帳を持ちましょう。
- ③水（1人1日3ℓ×3日分）と食料は家族人数×3日分、薬は1週間分（最低3日分）準備しておきましょう。

自分の治療情報をまとめておきましょう

お薬手帳および糖尿病手帳を開くと大切な情報を記入するページがあります。携帯電話やスマートフォンに、お薬手帳の画像を保存しておくのもお勧めです。

- ・個人情報（名前、生年月日、住所、電話番号）
- ・かかりつけ（医療機関、医療機関電話番号、主治医、薬局、薬局電話番号）
- ・緊急連絡先

- ・緊急避難所
- ・疾患名、コントロール状況
- ・くすりの名前（のみ薬、インスリン、インスリンの単位、低血糖時の対処法）
- ・指示エネルギー（1日〇〇キロカロリー、〇単位）
- ・アレルギー（副作用のある食べ物や薬）

災害が発生したら、まずは身の安全を確保し、落ち着いて乗り越えましょう

災害時の生活は、食事の量や質、薬の種類や量、活動量、ストレスなどにより、思うような血糖コントロールができないのが現状です。避難所では、1日3食取れない場合や、菓子パンなど炭水化物中心になり高血糖状態になる場合があります。さらに、食事が満足に取れず低血糖になることもあります。低血糖予防には、低血糖時の病状や対応を把握し、服用（注射）している薬の作用機序や特徴を理解し、普段から薬の飲み方を主治医に相談しておきましょう。また、災害が起ると気が動

転して水分補給を忘れたり、トイレを我慢しようとして水分を控えたりしがちです。意識して水分を摂取しましょう。

医療機関の受診および電話連絡が必要なとき

- ・発熱、痛み、嘔吐、下痢などの症状が1日以上続くとき
- ・体調が悪くて食事が取れないとき
- ・脱水（のどの渇き、皮膚の乾燥、熱、だるさ、頭痛）がひどいとき
- ・意識混濁があるとき
- ・尿中ケトン体陽性、または血糖自己測定（SMBG）で高血糖が続くとき
- ・低血糖発作で糖分やジュースなどで対応できない、また、低血糖発作を繰り返すとき

災害時、医療機関の受診および、電話連絡ができないときは、救護所などを利用してください。場所など不明な場合は、まず身近にいる消防、警察、その他自治体の職員、自衛隊員などに相談ください。

電気保安検査のため、下記日時に停電します。
大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしくお願ひします。
◆日時 10月28日(水) 13時～（3時間程度）

お知らせ

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>