

いざ！という時のために 糖尿病のある方の心構え



秋田厚生医療センター 薬剤科 土田 望

はじめに

今年も残すところ2か月余りとなりました。
新型コロナウイルス感染症による生活制限も徐々に緩和された1年でありましたが、秋田県では大雨による被害を受けた方が多くいらっしゃいました。被災された方々へお見舞い申し上げます。
みなさんは大雨や地震による災害時のため、日頃から準備していることはありますか？

今回は糖尿病のある方の災害時の心構えについて見直したいと思います。



災害時の血糖コントロールについて

災害時には血糖コントロールが増悪することが報告されています。心理的ストレスや生活の大きな変化が関連するからです。

- 急性の代謝失調を起こしやすい。
- 食事の変化（量・質・時間）に影響を受けやすい。
- 血糖が上昇あるいは下降する要因が多く、不安定になりやすい。
- ストレス下では血糖が上昇しやすい。
- （災害時の）心血管病に罹りやすい。



災害時に備えて日頃からできること

①糖尿病連携手帳を身につけましょう

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。

日頃から活用して、持ち歩く習慣を身につけましょう。

就寝時には枕元に置いて、すぐに持ち出せるようにしましょう。



②おくすり手帳を持ち歩きましょう

お薬の内容を携帯電話などで撮影しておくとは便利です。
保険薬局でもらう最新の薬の説明書を非難袋に入れて
おきましょう。



お薬手帳をご自身の携帯電話などで管理する電子お薬手帳
のアプリなどもあります。

③薬をまとめておきましょう



すぐに持ち出せるように薬、血糖自己測定の道具は避難袋の近くに置きます。

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、低血糖の時のためにブドウ糖をまとめて準備しておきましょう。ブドウ糖は、水がなくてもとれるもの（ゼリーやタブレットタイプ）が重宝します。

水害が心配な地域では、封のできるビニール袋などに入れて保管しておくのが有効な場合もあります。



災害が起きた時にできること

①水分をしっかりとるように心がけましょう

水分が不足すると、血糖が上がったり、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。甘くない水分をしっかりとるようにします。



②治療を継続しましょう

食事、運動、薬の治療を可能な範囲で継続することが大切です。十分なエネルギーが取れない場合には、いつもと同じ量の薬では低血糖になる可能性があります。一方で薬をまったく使わないと高血糖になる可能性があります。可能であれば、血糖値を測って、医師や医療スタッフと相談して薬の量を決めます。



③ シックデイルールを活用しましょう

食事の量やタイミングが分かりにくい時の薬の使い方はシックデイルールを活用します。日頃からご自身の薬について良く知っておくことが大切です。主治医とご自身のシックデイルールを相談して決めておき、いざ！という時に確認することができるように、メモや携帯電話の画像として保管し身につけておきましょう。



災害時のインスリンについて

持ち出せたインスリンの量によって対応が異なります。

- ・ 1週間分以上ある人

3日程度は手持ち分で過ごし、残り3日分程度になったら
かかりつけ病院や薬局に連絡します

- ・ 3日分程度ある人

早急にかかりつけ病院や薬局に連絡します

- ・ 全く持っていない人

避難所の救護班や巡回で訪れる医療救護班に相談します。または避難所近くの病院、保険薬局に、お薬手帳等を持参して相談します。



注射針の使用について

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。あらかじめご自身が使用している注入器で使用可能な注射針を確認しておきましょう。



他人との共用について

血液からの感染症を起こす恐れがあるため、インスリンカートリッジ、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。

- インスリンの保管について

停電時で未開封のインスリンを冷暗所に保管することが出来なくても、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。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。



東日本大震災で被災された方、過去に自然災害などを経験された方のご意見です。（災害時の備えに関するアンケートより）
ご自身の災害時の備えに参照してください。

- 常に薬剤やセンサーのストックは多めに持っておくべき。安全で持ち出しやすい所に置くべき。
- 震災後の片付けや買い出しのため、通常時より運動量が増加し、低血糖に陥りやすい。
- 停電で注射に困る。
- 非常持ち出し、避難所の生活対応は何度も聞いておくこと。

災害時における資料について

- 日本糖尿病協会
防災リーフレット
災害ハンドブック
インスリンが必要な糖尿病患者さんのための
災害時サポートマニュアル
- 日本糖尿病支援ネットワーク
糖尿病災害時サポートマニュアル第二版

など

世界糖尿病デーについて

11月14日は世界糖尿病デーです。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年に世界糖尿病連合と世界保健機関が制定しました。

日本各地、世界各国がテーマカラーであるブルーにライトアップされます。



毎年11月には

日常の治療を継続をしているご自身を振り返ってみてはいかがでしょうか。

そして

いざ！という時のために

糖尿病のある方の心構えを再確認してみteはいかがでしょうか？



アドボカシー活動について

糖尿病の正しい理解を促進する活動を通じて、糖尿病を持つ人が安心して社会生活を送り、人生100年時代の日本でいきいきと過ごすことができる社会形成を目指す運動です。



偏見にNo!
糖尿病をもつ人は、
あなたと同じ社会で活躍できる人です。

糖尿病について何も知らない人たちからの誤解や偏見のために、
就学や就職、結婚、マイホームの夢を絶たれる人がいます。
病気のことが言えずに、無理をしながら生活している人がいます。
糖尿病治療に前向きになれない人がいます。
近年、糖尿病は治療が飛躍的に向上し、
ふつうの人と変わらない一生を送ることができる病気なのに...
「私は糖尿病とは無関係だから、知らなくてもいいんじゃない?」
いいえ。
今、あなたの、そして社会からの正しい理解を必要としています。

糖尿病には、あなたの正しい理解が必要です。



公益社団法人 日本糖尿病協会



一般社団法人 日本糖尿病学会

糖尿病とともに生きる人の可能性や未来を偏見で摘み取らない社会づくりに私たちは取り組みます。



普段治療に対して不安に思っていること
などをぜひ薬剤師にご相談ください。