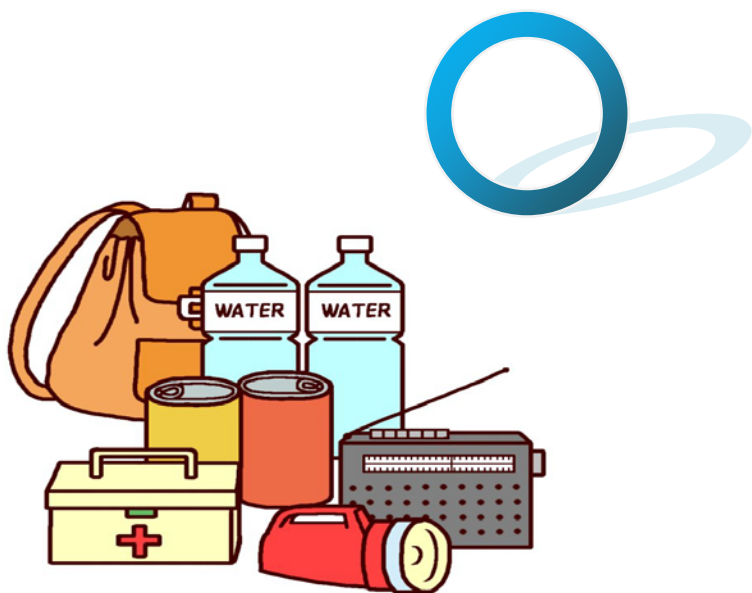


糖尿病患者さんが 3日間生き抜くための 災害マニュアル



ふりがな

氏 名

四日市社会保険病院

糖尿病センター運営委員会 糖尿病ケアチーム

お薬説明書を貼る・自由メモのページ

糖尿病患者さまへ

三重県は活断層も多く、昔から地震や津波による大災害を繰り返してきた悲しい歴史があります。この東海地区で地震が起きると、『南海地震・東南海地震・東海地震と3つの大きな地震が連動して起こる！！』とされています。

過去、国内・国外の災害において、『行政が現場に到着し、救助や支援が行われるのに概ね3日間かかる』と言われ、その間、自分自身で身を守っていかなくてはなりません。

災害時は、心身共に疲労が増し、食べ物や水等の配給も困難となるため、『**血糖コントロールが乱れる**』ことが予測されます。

また、命に直結するインスリン注射や薬の入手が困難になることも想定されるため、事前の準備が必要不可欠となります！

今回、災害時を想定し『**糖尿病患者さまが3日間生き抜くための災害マニュアル**』を作成いたしました。

ご家族や友人の皆さまで、災害対策の準備に活用して頂き、身を守る手立てとなりますようお願いしています。

糖尿病チーム一同

もくじ

＊はじめに＊

- 保険証番号（保険証コピー）・・・・・・・・・・ 4
- 電話番号＜自宅＞＜携帯＞
- 緊急連絡先＜3 か所＞
- 避難場所と道順・・・・・・・・・・ 5
- 災害伝言ダイヤル『171』
- かかりつけ病院・・・・・・・・・・ 6
- 近くの病院の連絡先
- かかりつけ調剤薬局

- 1・食事や非常食の準備について・・・・・・・・ 7
- 2・お薬の保管と管理・・・・・・・・ 11
- 3・低血糖とは？・・・・・・・・ 13
- 4・体調の管理と健康チェック・・・・・・・・ 17
- 5・食べられない時・シックデイとは・・・・・・・・ 19
- 6・合併症のある方へ・・・・・・・・ 22
- 7・フットケア・エコノミークラス症候群の予防・・・ 23
- 8・避難袋に備えておくもの～チェックリスト～・・・ 24

保険証番号

保険証のコピーを貼っておきましょう。

電話番号＜自宅＞

電話番号＜携帯＞

緊急時の連絡先

名前 続柄（ ）	電話 住所
名前 続柄（ ）	電話 住所
名前 続柄（ ）	電話 住所

避難場所と道順

避難場所

*日頃から、ご家族と避難場所や連絡方法を話し合っておきましょう

≪災害用伝言ダイヤル 『171』 無料≫

大規模な災害が発生した時に NTT が提供するサービスで、伝言を録音したり、聞いたりすることが出来ます。
(伝言は2日間有効です)

録音：『171』→『1』→録音したい家の電話番号

(市外局番から)→『1#』→録音→『9#』

再生：『171』→『2』→伝言を聞きたい家の電話番号

(市外局番から)→『1#』→再生

*携帯電話の災害用伝言板もあります。

かかりつけ病院

かかりつけ病院の連絡先	
病院名	
診療科、医師名	
電話番号	
診察券番号	

かかりつけ病院の連絡先	
病院名	
診療科、医師名	
電話番号	
診察券番号	

近くの病院の連絡先

病院名	
電話番号	

かかりつけ調剤薬局

薬局名	
電話番号	

＊病院の受診やお薬をもらう際、保険証や診察券、
お薬の情報は重要となります。

1

食事や非常食の準備について

☆あなたが指示されている単位を記入します

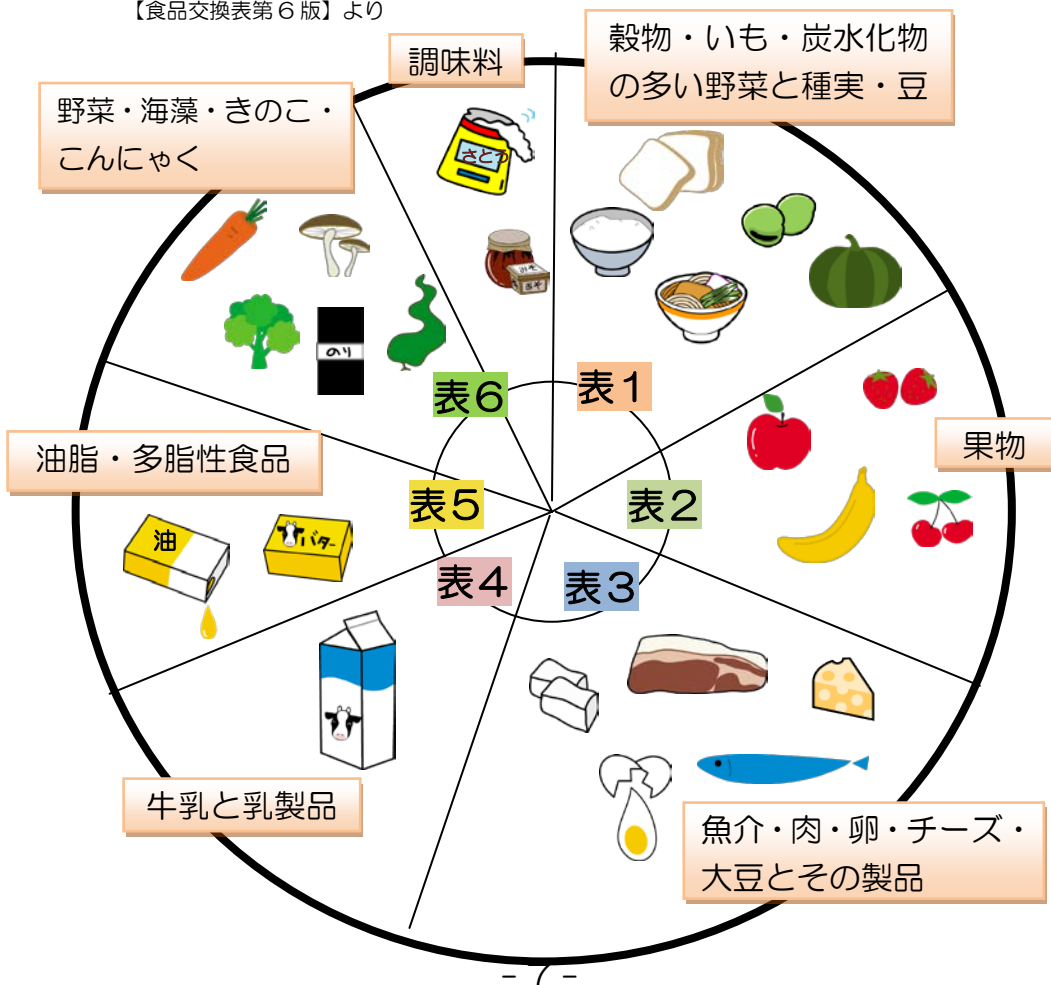
1日の摂取カロリー：_____ kcal

1日の単位数（1単位＝80kcal）：_____ 単位

たんぱく制限：_____ あり・なし _____ g

塩分量：_____ g（塩分量(g)＝ナトリウム Na[g]×2.54）

【食品交換表第6版】より



☆非常食の一例

非常用食品	表
ご飯、おにぎり、おかゆ、乾パン など 	表 1
魚・肉の缶詰 など 	表 3
野菜ジュース（野菜１００％のもの） など	表 6
即席のスープ、みそ汁 	—

＊魚や肉の缶詰、インスタント食品は塩分が多く含まれるため、注意が必要です。

（汁は残すなど出来るだけ塩分摂取量を抑えましょう。）

＊なるべくカロリーや塩分量が記載されているものを見て、偏りの少ない食事を選びましょう。



☆カロリーの目安

非常用食品	表	エネルギー	塩分
コンビニおにぎり 1 個	表 1	170～ 230kcal	1.0～ 1.5 g
いなり寿司 3 個	表 1 表 3	300～ 350kcal	2.0～ 2.5 g
カップうどん・そば	表 1	400～ 500kcal	6.0～ 6.5g
カップラーメン	表 1	350～ 560kcal	5.0～ 9.0 g
サンドイッチ	表 1 表 3 表 5 表 6	300～ 500kcal	1.0～ 2.0g
菓子パン 1 個	嗜好品	100～ 550kcal	-
バナナ 1 本	表 2	80kcal	-
野菜ジュース	表 6	40～ 80kcal	-



簡単にとれるおすすめ食品☆

- 食欲がない
 - 濃厚流動食・エネルギー補給用食品
(カロリーメイト、ウィダーinゼリーなど)
- 1日1～2食
 - エネルギー補給用食品＋野菜ジュース
- 水分をあまり摂っていない
 - 飲み物 (砂糖入りジュースはなるべく避ける)
- 固いものが食べられない
 - 濃厚流動食・エネルギー補給用食品・ゼリー類
- □内炎・肌荒れ
 - 野菜・果物 (ジュースでも可)、ビタミン系の
サプリメント・補助食品
(マルチビタミンなど)
- 便秘
 - 野菜・海藻・きのこ、難消化性デキストリン
食物繊維の多い食品 (繊維入り補助食品、繊維ゼリーなど)
- むくみ
 - 生果物・生野菜 (塩分を控えることも大切)

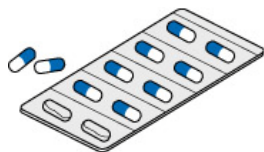
普段どおり、低・高血糖時、
シックデイ対策にも配慮しましょう。



お薬の保管と管理

できれば**最低 3 日間～10 日間**のお薬を準備し、置き場所を家族に知らせておきましょう。

災害時でも自己判断でお薬を飲むのを止めたり、量を加減するのは危険です。病院を受診するか、主治医や他の医師にご相談下さい。



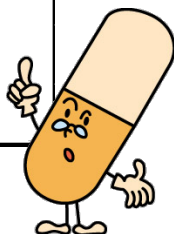
一番最近もらった**お薬説明書を常に携帯**するか、**この冊子と一緒に保管**（表紙の裏に貼付）したり、飲んでいるお薬や使っているインスリンについて右の表に書いておき、現在処方されているお薬が分かるようにしましょう。

★被災で薬や注射を持ち出せなかった場合は、早めにかかりつけ医または近くの病院を受診しましょう。

●今までにお薬で、蕁麻疹などのアレルギーが出たことのある方は、記入しておきましょう。

【アレルギーが出たことのあるお薬の名前】

--	--	--



記入日	お薬・インスリンの名前	お薬の飲み方・インスリンの打ち方 (1日何回いつ・1回に飲む量や単位数)

▼おくすりの保管について

錠剤や粉砕など 2 種類以上が 1 包中にまとめて入っている場合は長持ちしないので注意して下さい。

▼インスリンの保管についての注意点

インスリンは、30℃を超える温度になると効果が低下し、使用できなくなるので注意して下さい。10～25℃では4週間（一部を除く）使用できます。インスリンをいつも携帯するか、すぐ取り出せる所に置いておくようにしましょう。

低血糖とは？

その時の対応・糖分の携帯

低血糖とは、薬物療法（インスリン注射や血糖を下げるお薬による治療）を受けている人に起こります。低血糖の時の症状は、人によって様々ですが、我慢してもよくなりません。

症状がある場合は、速やかに**糖分※**を摂ることが必要です。

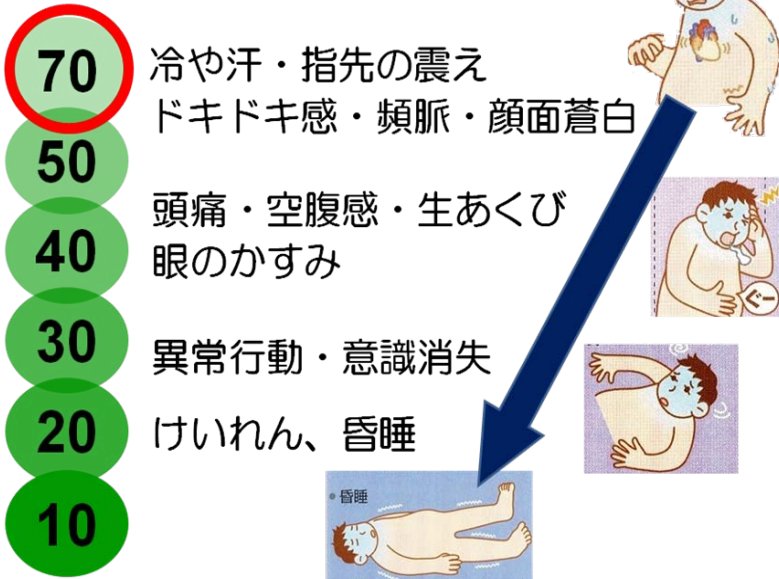
低血糖に備えてお砂糖やブドウ糖、**糖分※**を含むジュースや補色を常に携帯したり、準備しておきましょう。具体的な対応はP15・P16 ページ ➡



低血糖症状やその時の血糖値には個人差があります。

自分の初期症状を周りの人に伝えておきましょう。

低血糖症状とは？



▼どういう時に低血糖になりやすいか

食事に関して

- ・・・食事量または糖分の摂取量がいつもよりすくなかった時
- ・・・食事を1回抜いた時
- ・・・食事が遅れた時



お薬によるもの

- ・・・インスリンや血糖を下げるお薬を間違えて多く使用した時



その他

- ・・・いつもより運動量が多かった時
- ・・・むかつきや下痢等で食事が食べられなかった時

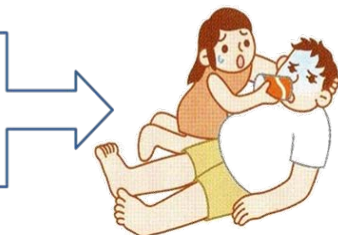


▼低血糖の時の対応

低血糖の時は、どうしたらいい？

～ 食べれる時 ～

ぶどう糖10～20g または
ぶどう糖を含む清涼飲料水
(150～200ml) のむ。



★当院の売店にあるよ～



2ヶ
食べる

ラムネ
グルコースサプライ 105円



1包
食べる

ゼリー状・ヨーグルト味
グルコレスキュー368円

糖分※を摂る量はブドウ糖やお砂糖なら 10～20g
(40～80kcal・0.5～1 単位分) が目安です。

【血糖をすぐ上げるもの】

ブドウ糖を多く含むジュース

ブドウ糖・砂糖



【血糖をゆっくり上げるもの】

40Kcal

乾パン 3～4 個

クッキー 1 枚



低血糖の時は、どうしたらいい？

～ 食べれない時 ～

- ぶどう糖または砂糖を
歯ぐきの間に塗る。
(粘膜から吸収される)
のどに入れると危険！
- 家族、友人が行えるよう
周囲に指導し協力を得る！



スティックシュガー
3gなら6本ぐらい

～ぶどう糖・砂糖を選ぶ際の注意～

糖分※

グルコバイ®セイブル®、ベイスン®などの糖の吸収を遅らせるお薬を服用されている方や速効性のあるインスリン注射をしようの方は、速く血糖値を上げる必要があります。

ブドウ糖（グルコース）やそれを多く含むジュース等を準備しましょう。

★ この時、カロリーゼロやカロリーオフ、果汁 100% ジュースは使用できません。

体調の管理と健康チェック

災害時は避難所には多くの人が集まります。

- 困ったことがあれば一人で考え込まずに家族やボランティアの方など周囲の人に相談しましょう。
市町村の相談窓口の利用も有効です。
- できるだけいつもの食事や生活リズムを心がけて過ごしましょう。普段から補助食品などを確保しておくといいでしょう。
内服薬やインスリン注射もできるだけ早く確保して続けていけるようにしましょう。
- トイレなど環境の変化から水分を控えがちになりますが、医師からの制限が無ければ、意識してお水やお茶をとりましょう。
- 手洗いやうがいを意識して行い、普段からマスク着用を心がけ感染症の予防を行いましょう。

- 喉が渇く、何度もトイレに行く、だるい、疲れやすい等や、ひどくなると意識を失うなどの症状は高血糖の時でも起きます。この様な時は早めに回りの人に知らせて受診しましょう。
インスリン注射をされている方は、事前に医師に相談して対処方法を確認しておきましょう。
- 人前でのインスリン注射を避けたい方は、救護所などでの注射をお勧めします。
- 暑さ・寒さは衣服で調節できるように事前に準備しておくといいいでしょう。
- 頭痛や吐き気、胃が痛む、不眠などのストレスかな、と思われる症状がある方は血糖値のコントロールにも影響する可能性があるため、早めに受診して下さい。
- 体の調子をみながら軽い体操や散歩など積極的に体を動かしたり、顔見知りの人達と声をかけあったり話をしながら、ストレスを溜め込まないようにしましょう。

食べられないとき・

シックデイとは？

食欲がなくて食べられない時、食事量が安定せず低血糖をよく起してしまう場合などの指示を、あらかじめ主治医に聞いておきましょう！

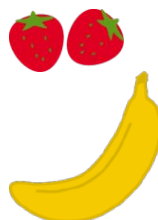
●シックデイとは？

シックデイとは発熱や下痢、嘔吐、または食欲がなくて食事が出来ない時のことです。このときストレスなどにより血糖値が高くなります。そのためインスリン注射を打たなかったり、注射する量が少なかったりするとインスリンが足りなくなり、血糖値350mg/dl 以上の高血糖が続く、倦怠感、吐き気、嘔吐、意識障害などを起こす「ケトアシドーシス」という状態になる事があります。この時はシックデイルールに従ってください。



シックデイルール

○食欲が無くても、おかゆや麺類、味噌汁、果物などで糖質やエネルギー、ミネラルを補いましょう



○水分は少なくとも1日1リットル（コップ5杯分が目安）以上摂り、脱水を予防しましょう

○血糖値や尿糖、ケトン体などを測りましょう。
高血糖が続く場合やケトン体が陽性の場合は、主治医や他の医師に連絡をとり、早く診察をうけましょう。



○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せず、中断しないでください。
血糖を下げる飲み薬は減量しておきましょう。

（＊事前に確認した医師の指示に従って下さい！）



●血糖値を下げる飲み薬を服用の方へ

原則、食事が全く摂れない時は服用しないで下さい。

低血糖が起こる可能性があります。

食事量が少なく、低血糖が頻回に起こる場合は
医師にご相談ください。



食事の直前に飲むお薬の一部は、食後に服用すると効果が期待できなくなるので注意してください。



●インスリン注射を処方されている方へ

災害時はおにぎりやバナナといった手軽にエネルギーが
取れる物が支給されます。ストレスもかかるため、出来る
限り血糖値を測り、インスリン注射は中断しないでくださ
い。

食事に関係なく打つインスリンを使用されている方は
必ず打ちましょう。

食事の直前に注射するタイプのインスリンを使用され
ている方、食事がどれだけ摂れるか分からない場合、
食事摂取量に合わせて食直後に打つこともできます。

合併症のある方へ



下記以外にも日常と変わった症状があれば、主治医や他の医師にご相談ください。

● 高血圧のある方

食事の塩分を控え、ストレス軽減に努めましょう。

⇒頭痛やめまいがする、のぼせるなどの症状はありませんか？

● 心臓の病気のある方

⇒動悸や発作、胸痛はありませんか？

⇒息苦しさや手足のむくみはありませんか？

● 脳梗塞の既往のある方

水分補給を心がけましょう。

⇒力が入らない、感覚の違和感、めまい、物が二重に見える、ろれつが回らない等の症状はありませんか

● 透析をされている方

いかなる時も透析の継続が必要です。

事前に透析を受けている施設名や住所、電話番号がすぐ分かるように手帳等に記録しておきましょう

⇒主治医と連絡をとりましょう

● その他の慢性疾患をお持ちの方

⇒自覚症状がある場合は受診してください。

フットケア・

エコノミークラス症候群の予防

足は神経障害や血流が悪くなりやすいところです。

▼ フット（足）ケア

1日1回は下の表で足を観察しましょう。

自分の足にあてはまる所に○印をつけて下さい



傷やくつずれ、水ぶくれはありますか？	
皮膚の色が赤かったり、黒くなっていませんか？	
皮膚や爪のひび割れはありますか？	

○ 印がある場合は、小さな傷でも適切な処置をしましょう。

★ 足のけがには注意して下さい。

片付け等の作業では、靴底が厚く、歩いても痛くない大きさのくつを事前に用意しておきます。

履く前は小石等の異物が入っていないか確認しましょう。

▼ エコノミークラス症候群

車内などの狭い場所に長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなって血管がつまり、血栓ができることがあります。

この血栓が肺にとぶと、息苦しさや胸痛の症状が出現して、病院での早期治療が必要となります。

予防⇒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水分を補給しましょう。



避難袋に備えておく物

チェックリスト

非難袋に備えておく物	確認日 1 (/)	確認日 2 (/)
薬、薬説明書		
インスリン注射セット		
低血糖用の糖分、捕食		
血糖測定セット		
糖尿病手帳、自己管理ノート		
貴重品、10円玉		
携帯電話、充電器		
保険証、診察券		
免許証などの証明書		
救急セット、マスク		
携帯ラジオ		
懐中電灯、電池		
タオル		
飲料水		
非常食（P7・8・9・10参照）		
紙食器、割りばし、缶切り		
ラップ		

非難袋に備えておく物	確認日 1 (/)	確認日 2 (/)
ティッシュ、ウェットティッシュ		
ビニール袋 大、小		
軍手		
筆記用具		
衣類（下着、上着など）		
歯ブラシ、石鹸		
メガネ、入れ歯など		
生理用品		
靴下、室内履き		
敷物		
携帯カイロ		

＊いつでも持ち出しが出来るように避難袋は目につく所に準備しておきましょう。

＊賞味期限、使用期限のあるものは、定期的に交換しておきましょう。

＊枕元に懐中電灯、室内履きを置いておくといよいでしょう。

備蓄用 準備しておくとい物	確認日 1 (/)	確認日 2 (/)
飲料水、生活用水		
ポリタンク、バケツ		
食料		
厚底靴（P23 を参考に）		
トイレットペーパー		
卓上コンロ、予備ボンベ		
防寒具、衣類		
ビニールシート		

＊水や食料は最低 **3 日分**を準備しましょう。

＊他に必要な物を空欄に書き加えておきましょう。

＊**災害バック**（ジッパー式 **ビニールバック**）に
下記のグッズを用意し、□へ□点をつけましょう。

＊**災害バック**は、災害袋に入れすぐに持ちだせる場所
に保管しましょう！！



糖尿病「災害バック」グッズ

☐ お薬手帳
☐ 糖尿病健康手帳

☐ 保険証(コピー)
☐ 血糖測定器・針・センサー

☐ 飲み薬(3～10日分くらい)
☐ 災害パンフレット

☐ インスリン注射

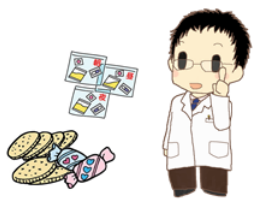
☐ インスリン用 針

☐ アルコール 綿(消毒綿)

☐ 使用済の針を入れる容器

☐ 低血糖用:ブドウ糖

☐ 補食: 飴・ビスケット



四日市社会保険病院 四日市市羽津山町10番8号 ☎059-331-2000(代)

このマニュアルを拾われた方は下記までご連絡ください。

四日市社会保険病院 糖尿病センター

四日市市羽津山町 10-8

代表番号：059-331-2000

*このマニュアルは愛媛大学医学部付属病院の

「糖尿病患者さまのための防災マニュアル」

を参考に作成しています。

本書イラストの無断コピー、転載は著作権法上

での例外を除き、禁じられています。

2011 年 3 月改訂