

## 災害時の対応について

日本は災害大国であり、地震だけでなく豪雨や台風など近年でも多くの被害を受けています。いつ、どこで被災するかわかりません。そのため、日頃からの災害への備えが大切です。

### 1. 脱水予防

食料・飲用水の供給不足やトイレ環境の問題から水分を控える傾向にあります。  
脱水は高血糖を助長し、糖尿病性ケトアシドーシスや脳・心・末梢血管障害のリスクを高めます。  
⇒こまめに水分補給しましょう。

### 2. 感染症やけがの予防

糖尿病の方は感染症にかかりやすく、重篤になりやすいです。  
⇒身体を清潔にしましょう。  
(マスク・手指衛生、歯磨き(マウスウォッシュ)、義歯洗浄、ウエットティッシュやおしりふきを有効に利用しましょう)

\*屋内でも靴下を着用するなど、けがに注意しましょう。  
※冬季は使い捨てカイロによる低温やけどに注意しましょう。



### 3. 低血糖の予防

血糖値  
mg/dl

70

・空腹感、あくび、悪心



低血糖とは。  
血糖値が正常な範囲を超えて急激に下がった結果、生じる症状。

50

・無気力、倦怠感  
・計算力減退



\*低血糖時の対処法:ブドウ糖を10g服用しましょう。  
15分経っても回復しない場合はさらにブドウ糖を同量追加しましょう。

40

・発汗(冷汗)、動悸(頻脈)、紅潮  
・震え、顔面蒼白

**※普段からブドウ糖を持ち歩く様にしましょう。**

20

・意識消失、異常行動

\*意識障害が出ると自分では何もできなくなるので、家族や友人にも低血糖になった時の対応を頼っておきましょう。

10

・けいれん、昏睡



\*低血糖の対処や連絡先を記入している糖尿病手帳を普段から持ち歩きましょう。

#### 4. シックデイ

体調が悪くて食事ができない時を病気の日(シックデイ)といいます。  
糖尿病のある方は血糖値が乱れやすく、症状が悪化する恐れがあります。



発熱



腹痛



吐き気・嘔吐



下痢 など

⇒暖かくして、安静にしましょう。また、水分補給や食べられるものを食べましょう  
こまめに症状を記録し、受診できる病院があるか確認しましょう。  
日頃からシックデイ時の対応を主治医に確認しておくといいです。  
(インスリン注射の投与量や内服薬の方法など)

#### 5. エコノミークラス症候群の予防



定期的に身体を動かしましょう。(散歩やラジオ体操、座ったままつま先や足首を動かすと良いです)  
ゆったりとした服装で過ごし、こまめに水分を補給しましょう。

#### 6. 非常用キットの準備(最低3日分)

非常用キットを準備して、いつでも取り出せる場所に用意しておきましょう

	チェック		チェック		チェック		チェック
※経口薬		常備薬		室内履き		ビニール袋	
※インスリン 自己注射セット		消毒薬・絆創膏		ウエット ティッシュ		メモ・筆記用具	
※血糖自己測定器		体温計		携帯用ラジ オ		洗面用具・タオル	
低血糖用のブドウ糖		マスク		飲料水		トイレトペーパー	
糖尿病手帳		貴重品		非常食		※生理用品	
お薬手帳(携帯電話 に写真で撮ってお くとよい)		懐中電灯・電池		着替え		軍手	
保険証		携帯電話・ 充電器				※は使用者のみ	