

# 糖尿病 “あるある”

2021年12月 NO.3

～看護師より 糖尿病災害時編～

## 災害発生! その時どう行動したら良いのでしょうか?

### ● 持ち出せたインスリンの量で対応が異なります (自身での解決)

- 1 週間分以上ある人は、3日程度は手持ち分で過ごす。
- 3日分程度ある人は、早急にかかりつけ病院や薬局に連絡する。

### ● 緊急時のインスリンの入手方法 (周囲に協力を求める)

- 避難所の救護所又は巡回で訪れる医療救護班に相談する。  
避難所近くの病院・薬局にお薬手帳等を持参して相談する。  
上記の方法が無理なら避難所の管理担当者をお願いして保健所などに状況を伝えてもらう。



### ● 避難時の低血糖/高血糖と昏睡

避難時にはいつもの生活状況が一変し、血糖コントロールも思うようにはかなくなります。

とくに低血糖/高血糖を招く以下のような要因を心にとめておきましょう。

#### 低血糖

糖尿病治療薬やインスリン注射中だが食事がとれない/不足する ・ 重労働を強いられる

#### 高血糖

糖尿病治療薬やインスリンが確保しにくい ・ 環境の激変によるストレス ・ 高カロリー、高炭水化物の食事

#### 昏睡

血糖コントロールが悪化すると意識喪失、ときに昏睡を招く危険があります。本人が自覚しておくのはもちろん、もし昏睡を起こしたら、一刻も早く医療機関に運んでもらうよう家族や近くにいる人にも事前に伝えておきましょう。

### ● 避難時には「誰に」「何を」伝えるか?

医療救護班等の医師に、自分はインスリンが必要な糖尿病患者であり、今日何日分のインスリンを持っているかを伝えておく。

避難所のまわりの人に、自分は糖尿病のため食事を残すことがあったり、運動にも配慮が必要なことなどを伝える範囲で伝えておく。

助けを求める姿勢で働きかけ、自分が糖尿病であることを隠さずに伝えておく。

大和高田市立病院 糖尿病セミナー委員会