

# ガーベラ通信 令和4年春号

## 災害は突然やってくる！！ 自分の事は自分でまもれますか？

### 災害に備えて

- お薬手帳を持ちましょう
- 水と食料と薬は最低3日分！

災害には、地震・津波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、避難生活上の事故やトラブルも含まれます。大きな自然災害が起きた時、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などにかかって亡くなる方もいます。特に糖尿病や持病を持っている人にとっては、過酷な状況になります。自分で対処できるように準備しておきましょう。

### 日頃の準備

#### ● 非常用キットを準備しておきましょう

防災用品に加えて非常用持ち出し袋に入れるもの

- 飲み薬 1週間分
- インスリン各1本と針
- お薬手帳の写し
- ブドウ糖（低血糖対策）
- 非常食（3日分）

飲み薬とインスリンは、診察の時に予備を含めてもらいましょう。もらってきたら非常用に入れ替えましょう。

携帯電話・スマートフォンのカメラでお薬手帳を撮影して常に携帯しておくのもよいでしょう。

## 災害時

セルフケアを心がけることが災害生活のポイントです。

### ● 水分はしっかりと摂りましょう

避難所ではトイレが不便なため、水分補給を制限しがちです。しかし、水分が不足すると便秘や脱水症状をきたし、血糖コントロールが悪化します。その結果、血管の中で血のかたまりができたり、詰まったりします。意識して水分をこまめに摂りましょう。

### ● 治療を中断しないようにしましょう

糖尿病の飲み薬は、食事が全く摂れないときは服用しないでください。きちんと食事が摂れる時は服用しましょう。

インスリンは1型糖尿病の人は中断しないでください。2型糖尿病の人は持効型は中断しないでください。出来る限り血糖値を測り食事量に応じて調整が必要となります。

GLP-1受容体作動薬は、食事が全く摂れない時は注射しないでください。

### ● 感染症やけがを予防しましょう

避難所では、人が多く、換気も不十分なため、感染症にかかりやすくなります。手洗い、うがいをこまめにしましょう。

神経障害があるとけがに気づきにくくなります。足のけがには注意し、くつ下やくつ、室内履きを用意しましょう。けがをしてしまった時、赤く腫れあがってこないか注意して観察してください。

### ● 軽い運動や体操をしましょう

避難所では、居場所が限られ、動くことが極端に減ることがあります。周囲への気遣い、我慢などで持続的なストレスがかかることがあります。同じ姿勢を続けていると足の血管に血の塊ができてつまることがあります。屈伸や足首回しなどその場所でできる軽い運動を行いましょう。

### ● インスリンを打ちたいが打つ時に悩んだら

- インスリンの針は、物が手に入らない緊急時には、何回かは使用できますが、詰まって出なくなる場合があります。毎回きちんと空打ちをしてインスリンが出るか確認をしてください。
  - 消毒綿が無くて消毒できなくても、インスリンを打つことは可能です。可能な限り手を洗う、拭くようにしてください。
  - 近くの人がインスリンの物品をくれたり貸してくれたときは、感染予防のため未使用のものにしましょう。
  - 1型糖尿病の人は緊急時で医療機関に受診できる見込みがなく、手元にインスリンが全くない場合でも、なんらかの方法でインスリンを打たなければなりません。その場合は種類に関係なく手に入るインスリンや針で対応します。
- いつもと違う種類のインスリンは、いつもの1/2~1/3の量で打ちます。