



## 災害時に向けて備えておこう

糖尿病の方は、災害時には食事の変化、活動量の変化、ストレスなどによって血糖値のコントロールが難しい状況になります。

糖尿病の方は他の方に比べて災害が起こると自分自身で健康を管理し健康維持のための取り組みをするセルフケアを行う事が難しくなります。それに伴って他の感染症や病気にかかりやすくなってしまいます。

いつ起こるか分からない災害だからこそ日頃から備えておきましょう。

## シックデイについて

糖尿病看護認定看護師 山崎知佳

糖尿病の方が他の感染症や病気にかかることをシックデイといいます。シックデイになると血糖値のコントロールも不安定となり、また病気が重症化しやすいのが特徴です。

シックデールールについて覚えて、早めに対策を行いましょう。また、自分が糖尿病であることを周りの人にも伝えておくことも大切です。

### シックデイの時の対応

①発熱、食事摂取量、血糖値の状況を把握しましょう。

発熱がある時は血糖値が高くなりやすかったり、食事の変化によって血糖値が不安定となります。

②十分に水分を摂取する

脱水は血栓ができやすくなります。こまめに水分を摂取して脱水予防を心がけましょう。

③食欲低下時は消化のよいものを摂取しましょう。

④薬剤に関する知識を伝えておきましょう。

自分が使用している薬について知っておきましょう。

## 糖尿病と災害時のリハビリテーション～運動不足とDVT予防～

理学療法士 篠原紀子

被災による避難生活等で生じる問題は、糖尿病におけるリハビリテーション(以下、リハビリ)に関して大きく2つ挙げられます。

1つ目に運動不足による高血糖、2つ目に深部静脈血栓症(以下、DVT)の発生です。いずれも災害発生直後ではなく、4日～3週間後の亜急性期と呼ばれる時期に生じることが多く、環境の変化による強いストレスに加え、治療の中断や食生活の変化、運動不足が慢性疾患である糖尿病の増悪を引き起こすと言われています。予防策としては、以下の3つを心がけてください。

- ① 運動不足を防ぐため 1 日 20 分以上歩行することを心がける。
- ② 長時間動かない姿勢（特に座位）をとると、DVT から肺塞栓症（エコノミークラス症候群）が発生し、命取りになることがあるため、日中は 30 分に 1 回は姿勢を変えたり、1～2 分歩く。難しい場合はその場で足踏みも可。
- ③ こまめな水分摂取を心がける。 ことが重要であるとされています。

また災害時だけでなく、普段から運動習慣を持っていることが備えとしても重要です。運動習慣はないなと思われた方は、是非今日から一日 5 分からでもいいので運動を始めてみましょう！

## 災害に備えた薬の準備について

薬剤師 井出康昭

災害時においても糖尿病の薬物療法を継続するためには、以下に記載したように、備蓄薬の準備と自分が服用している薬に関する情報が必要になります。

### 《備蓄薬の準備について》

災害発生から 3 日間は超急性期、3～7 日間は急性期と呼ばれており、被災地で支援物資を受け入れる体制が整ってくるのは急性期に入ってからだと言われています。このため、災害発生から 1 週間程度は自分の備蓄薬で対応しなければなりません。自宅の薬置き場以外にも、避難用バッグや職場等に分散保管しておくようにしましょう。また、避難生活中には不安定な食事量や不規則な食事時間によって、薬の作用が安定しなくなることもあります。低血糖対策のブドウ糖も忘れずに保管しておきましょう。



### 《常用薬の情報について》

東日本大震災や熊本地震の際には、糖尿病学会やインスリンメーカー等が連携し、災害医療チームや被災地の拠点病院等にインスリンを供給する体制がとられました。

被災地においては、厚生労働省の許可が出た時点で、処方箋がなくてもお薬を交付してもらえることがあります。ただし、お薬手帳や薬局で交付されるお薬説明書（薬剤情報提供書）等を提示して、普段使っているお薬であることを確認する必要があります。お薬手帳やお薬説明書は常に携帯して、災害時でも正確な薬剤情報を確認できるようにしましょう。（スマートフォンに、処方箋やお薬手帳の画像を保存しておくとも便利です。）

日頃から、備蓄薬の処方や糖尿病薬の調節方法について主治医や薬剤師と相談し、災害時においても安心して薬物療法が継続できるように準備しておきましょう。