糖尿病だより

2012年2月
No.19

東日本大震災よりもうすぐ1年。みなさん、日頃から災害に備えて何かしていますか？今回は災害への備えを見直していきたいと思います。
避難所では・・こんな状況になると思われます。

血糖降下剤やインスリンがなくて高血糖になりやすい

おにぎり、菓子パン、カップ麺、バナナ（炭水化物・高エネルギー・塩分過剰）牛乳が配給食。頂いているのに残すと申し訳ないと、血糖や血圧のコントロールを乱す

水分不足で脱水、高血糖、便秘。運動不足も重なりエコノミークラス症候群になりやすい

人前での注射、避難所生活でのストレス

感染症（風邪・ケガからの感染）

避難は1日だけとは限らず予想以上に長引くかもしれません

セルフケア7か条

①水分はしっかりとる
②食事の目安量を覚えておく
（おにぎり2 個、調理パン、インスタントラーメンが各々400～500kcal）
③体重、体温、血圧、血糖の測定（医療スタッフに相談してみること）
④治療を中断しない（薬を飲む、インスリン注射をする）・・普段から血糖降下剤やインスリン名を覚えておくといいでしょう
⑤感染症から身を守る（うがい、手洗いを励行する、ケガは放置しない）
⑥軽い運動や体操を行い気分転換をしてできるだけストレスをためないようにする

備えあれば憂いなし！さあ、始めましょう。災害への備えを！

非常用リュックを準備しましょう。特に糖尿病の人はこれを準備！

1. お薬手帳、糖尿病手帳、保険証などのコピー
2. インスリン、針、消毒綿、内服薬、低血糖用ブドウ糖
   （常用薬は２週間程度の予備を持ち、定期的に入れ替えをしましょう）
3. マスク・消毒綿・ウエットティッシュ
4. ペンライト（停電時でもインスリンをうつ）
5. 屋内屋外避難時のスリッパ・靴（足を怪我しないため）
6. 筆記具、はさみ、マッチ、発熱時の冷却シートなど
7. 水、配給水用のポリ容器（空のペットボトルでも）、非常食
   ※その他、リュックに詰めるものや、自宅での備蓄用品やその数は一般的なものを参考にしてください

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。

糖尿病療養指導スタッフ一同　　国立病院機構　姫路医療センター