

STOP 糖尿病

H27年 糖尿病ケアチーム通信 第1号

毎年、全国各地で台風による風水被害や、地震などの自然災害が発生しています。災害時には、血糖コントロールが悪化し生命を脅かすことがあります。阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災の経験から得られた糖尿病に関する災害への備えや、災害時の対応を生かしましょう。

災害時に準備しておく糖尿病グッズ

経口血糖降下薬 インスリン、注射関連器具一式
ブドウ糖 くすり手帳
保険証(コピー) 糖尿病手帳 非常食



携帯電話のカメラで自分の使用している内服薬やインスリン注射・単位数を撮って保存しておくのもいいでしょう。

避難袋の中身は2～3か月毎に見直し、薬の使用期限も確認しましょう。

内服薬について

災害時にはすぐ救援物資が届くとは限りません。7日分程度は準備しておくことが望ましいです。災害時はストレスなどにより、あまり食べていなくても血糖値が上がることがあります。インスリンや内服薬を自己判断で中断しないようにしましょう。

食事について

避難所ではトイレが不便なため、水分制限をしがちですが、水分が不足すると便秘や脱水症を起こし血糖コントロールが悪化しやすいので、こまめに水分を摂りましょう。避難所で支給される食事は、おにぎりや菓子パン・インスタントラーメンなどの炭水化物が中心となるため、栄養素のバランスがくずれがちになります。普段から自分の食事摂取カロリーを覚えておきましょう。また、カロリー表示を見る習慣もつけておくとよいでしょう。

東日本大震災での避難所の食事の状況は平均 1500Kcal/日でした。自衛隊の炊き出しがあり、3食とも充実していたところもありましたが、弁当中心でパンだけのところもあり、中には昼食なしという厳しいところもあったようです。避難袋には家族の人数×3日分程度の非常食を準備しておきましょう。



～おしらせ～

第1回糖尿病チームの研修会は、看護師担当で5月11日(月)当院別館2階講堂にて17時15分から行います。多数ご参加ください。