

糖尿病の患者さんの 災害対応ハンドブック

南海トラフ地震に 備えましょう

いつやってくるか
わからない災害に
備えましょう



じしんまん
高知県防災キャラクター©やなせたかし

南海トラフ地震の今後30年以内の発生率は、80%程度と発表されています。高知県では、強く長い揺れと早くて高い津波が繰り返しくることや、電気・水道・道路網などのライフラインの遮断も想定されます。

必ず記入しておきましょう

自分の情報

ふりがな ■ 氏 名	■ 生年月日 年 月 日
■ 住 所 TEL:	

家族との連絡方法や避難場所

■ 氏名	■ 続柄
■ 緊急時の連絡先 ()	■ 避難場所
■ 住所	

かかりつけ医やかかりつけ薬局

■ かかりつけ医療機関名、診療科、医師名 TEL:
■ かかりつけ薬局名、薬剤師名 TEL:

大規模災害時の糖尿病患者さんのおかれる状況

- ・医療機関や薬局が被災するため、医薬品の入手が難しくなります。
- ・治療や服薬の記録が分からなくなります。
- ・十分な水分の確保ができないため、脱水症状が起こりやすくなります。
- ・災害時のストレスや炭水化物の多い食事により、血糖値が上がりやすくなったり、食事時間が不規則になるため、低血糖になりやすくなります。
- ・風邪が肺炎になったり、けがが化膿^{かのう}するなど感染症が悪化しやすくなります。

災害が来る前に備えを進めましょう

普段から準備しておくこと
(P3～P6)

災害に遭^あった場合には
(P7～P11)

普段から準備しておくこと

- **糖尿病連携手帳**を携帯しておきましょう。
※糖尿病連携手帳（P4～P7）に基本情報を記入しておきましょう。
※糖尿病連携手帳（P8～P15）に自分の治療内容などをまとめておきましょう。



- 服用している薬の情報がわかるよう、**お薬手帳**を携帯しておきましょう。
※電子版お薬手帳を活用することで、服用歴を記録・管理できます。
※薬剤情報提供書（薬局で薬をもらうときに受け取る書類）を撮影し写真をスマートフォンに保存しておくとう便利です。



- 必要最低限の薬は**常時携帯**し、勤務先にも保管するなど、**保管場所**を分散させましょう。
- 緊急時や災害時に、どのように**注射薬**や**内服薬**を調整したらよいか、普段から主治医に相談しておきましょう。

普段から準備しておくこと

非常持ち出し品と備蓄品の備えをしよう

災害時に備え、必要になる物品を日ごろから準備しておきましょう。
準備できているかチェックしてみましょう。

また、薬剤は使用期限に注意して、2～3か月ごとにチェックし、
期限が切れそうなものは入れ替えるようにしましょう。

【必需品チェックリスト】

※日ごろから持ち出せるよう準備し、まとめておきましょう。

- ☐ インスリン自己注射セット
(インスリン注射をしている人)
(インスリン製剤、注射器、注射針、消毒アルコール綿等)
- ☐ 飲み薬 1週間分
- ☐ 血糖自己測定器
(血糖測定をしている人)
(センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など)
- ☐ 糖尿病連携手帳
- ☐ お薬手帳またはそれに代わる薬の情報
- ☐ ブドウ糖や使い慣れている補食
- ☐ このハンドブック

普段から準備しておくこと

【非常用持ち出し品チェックリスト】

※安全に避難するために必要最低限持ち出すものです。

非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品類	☐ 現金（小銭が重宝） ☐ 医療保険証 ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑 ☐ 運転免許証 ☐ マイナンバーカード	番号を控えたメモか コピーを用意してお くとよいでしょう。
避難用具	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 防犯ベル・笛 ☐ 予備の電池・携帯充電器 ☐ ヘルメット・防災頭巾^{ぼうさいずきん}	
生活用品	☐ 軍手 ☐ 除菌シート ☐ 携帯用トイレ ☐ マスク ☐ 歯ブラシ ☐ メガネ ☐ 運動靴 ☐ 靴下 ☐ 義歯	
救急用具	^{ばんそうこう} ☐ 絆創膏 ☐ ガーゼ ☐ 消毒液 ☐ 持病の薬・常備薬 ☐ 生理用品	
非常食品	☐ 身近にある食べ物や飲み物 ※飲み物として飲料水は、1リットルは必要です。	

普段から準備しておくこと

【備蓄品チェックリスト】

※災害復旧までの数日間を自活できるよう準備するものです。

災害後に取りに行けるよう、倉庫やトランクなどに分けて備蓄しておくと便利です。

食料品	☐ 火を通さなくても食べられる レトルト食品や缶詰等 ☐ アルファ米 ☐ インスタントラーメン ☐ クラッカー、ビスケット等 ☐ 飲料水 ※1日3Lが目安です。3日分は備えましょう。
生活用品	☐ カセットコンロ ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 ☐ マッチ・ライター ☐ 乾電池 ☐ ビニール袋（大・小） ※プライバシー保護のため透けないもの ☐ ラップ ☐ ガムテープ ☐ 軍手 ☐ LEDライト・懐中電灯
衛生用品	☐ ティッシュペーパー ☐ トイレットペーパー ☐ 除菌シート ☐ トイレ袋 ☐ マスク ☐ 体温計

災害に遭った場合には

【災害が起こった場合の対応】

救援体制が整うまで3日間を要すると言われています。

災害から、自分の命は自分で守り（自助）、自分たちの地域は自分達で守る（共助）という意識を持つことが必要です。

- 1 まず3日間は、自分の身は自分で守る
- 2 落ち着いて、工夫で乗り切る
- 3 助けが必要なことを周りに伝える

【災害時の薬剤】

災害時には、薬剤の入手が難しくなるので、薬剤が必要であることを周りの人に伝えましょう。

－災害時のインスリンの入手方法－

- かかりつけの医療機関（又はお近くの医療機関）に相談しましょう。
- お近くの医療救護所や避難所のスタッフ、巡回のスタッフ（保健師、医療スタッフ、管理責任者）に入手方法を相談しましょう。
- 相談や受診の際には、お薬手帳など服用しているお薬の内容が分かるものを提示しましょう。

災害に遭った場合には

- インスリンの針は、入手困難な緊急時には、複数回使用可能です。また、消毒綿がなくて消毒できなくても注射可能です。可能な限り、手を洗う、拭くなどしましょう。
- 感染の危険があるので、他の人が使ったインスリンは使わないようにしましょう。
- 薬剤は状況に応じて調整しましょう。Ⅰ型糖尿病の場合、手に入るインスリンで対応することが重要です。
- 避難所では、受付で糖尿病の治療をしていることや、インスリンを打つことが必要であることを伝えましょう。また、管理責任者や巡回の医療スタッフに、インスリンを打つ場所や必要な薬剤、物資について、相談しましょう。

緊急時や災害時の薬剤の調整について、
普段から主治医に相談しておきましょう。

災害に遭った場合には

【災害時の食事】

食事と水分はしっかりととりましょう。

発災後数日まで

- 高血糖や脱水を起こさないよう、水分は意識してとりましょう。
- 体調管理のため、しっかり食事をとりましょう。

発災後数日以降

- 食料の入手が可能になると、エネルギーや糖質の摂取が過剰になりがちです。食べ物の組み合わせの工夫が必要です。
- ゆっくりよく噛んで食べるようにしましょう。
- しっかり食事が食べられるように、食事の後は口の中を清潔に保ちましょう。

日頃から行っている食事療法の内容（指示エネルギー量、たんぱく質量、食塩相当量等）を記録しておきましょう。また、避難所などで必要に応じて巡回の医療スタッフに食事内容について相談しましょう。

災害に遭った場合には

【災害時の体調管理】

できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。

水分や食事が十分にとれない状態で、長時間座り続けたり、同じ姿勢でいたりすると、血流が悪くなり、血栓が血管をつまらせるエコノミークラス症候群を発症する危険性が高まります。

糖尿病患者さんで血糖が上がっているときには、血液が固まりやすいため、注意が必要です。

エコノミークラス症候群を予防するには

- できる時は、定期的に外に出て、身体を動かしましょう。
- 1～2時間おきに姿勢を変えたり、屈伸したりして足を動かすようにしましょう。
- 座ったままでも、つま先や足首を動かしましょう。
- 水分を補給しましょう。

災害に遭った場合には

【災害時の体調管理】

手洗い、歯みがき、うがいをして、感染症を防ぎましょう

- 避難所は多くの人が集まり、感染症が流行しやすい環境です。手洗い、うがい、歯みがき、マスクを着用し、予防を心がけましょう。
- 速乾性手指消毒剤があれば、こまめに使用しましょう。
- 足に傷がないかどうか、毎日チェックしましょう。また、傷を作らないよう、靴下をはきましょ。身体を拭けるときは、足の指の間まで拭いて、できる限り、清潔を心がけましょ。
- 食後は口の中を清潔に保ちましょ。水が使えない時、液体歯みがきや洗口液は効果的です。歯ブラシがなければ、ウェットティッシュなどで歯垢を除去ましょ。

けがをしたら、傷を放置せず、きちんと手当てをましょ。

発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、すぐに診療所、医療救護所に行くか、巡回している医療スタッフに症状を伝えましょ。