

## 糖尿病患者さんのための 災害マニュアル

### 災害後の生命線となる非常用キット

「非常用キット」を準備して、いつでも取り出せる場所に用意しておくことが大切です。水や食料といった一般的な非常用キットに加え、治療薬や血糖測定器などの医薬品もすぐに持ち出せるように1か所にまとめておきましょう。



#### ●非常用キットのチェックリスト

糖尿病用医薬品	チェック	生活用品	チェック
経口薬		貴重品(現金、通帳)	
インスリン自己注射セット		懐中電灯、電池	
血糖自己測定器		携帯電話、充電器	
低血糖用のブドウ糖		携帯用ラジオ	
糖尿病手帳		飲料水	
おくすり手帳		非常食	
保険証		着替え	
		室内履き	
救急箱	チェック	ウェットティッシュ	
常備薬		ビニール袋	
消毒液		予備のめがね	
ばんそうこう		メモ、筆記用具	
体温計		洗面用具、タオル	
マスク		歯ブラシ	
		トイレトペーパー	
		生理用品	
		軍手	

弊社製品に関するお問い合わせは

ワンタッチコールセンター  
**0120-113-903**

24時間365日

携帯電話・PHSからでもかけられます。

**ONETOUCH™** LifeScan Japan株式会社

〒103-0022 東京都中央区日本橋室町3-4-4

OVOL日本橋ビル2F

<https://www.onetouch.jp>

地震

台風

洪水

大震災の教訓から  
学びましょう。



監修: 八幡 和明 先生(長岡中央総合病院 糖尿病センター長)

# 大災害は必ずやってくる!! だからこそ日頃の備えが肝心です。あなたもすぐに行動開始!

地震、台風、洪水などの災害時に助けになるのが日頃の備えです。自分で対処できるよう準備しておきましょう。

## もし被災したら… 災害の心構え7ヶ条

- 1.自分や家族の身を守る
- 2.正しい情報を確認する
- 3.家族や友人と連絡をとる
- 4.3日間は自力で乗り切る
- 5.自分の治療方法が言える  
(糖尿病手帳を持ち歩く)
- 6.災害生活のセルフケアを心がける
- 7.地域でのコミュニケーションを大切に



## 自分や家族の身を守りましょう

棚が倒れたり、高いところから物が落ちたりするので、机の下などに隠れて身体を守りましょう。あわてて逃げると割れたガラスや食器でけがをしますので、周りをよく見回しながら移動しましょう。



高いところに物を置かない  
転倒防止金具を付ける

## 正しい情報を確認しましょう

あわてず正しい情報を入手しましょう。テレビ、ラジオ、カーナビ、ワンセグ対応携帯電話などが便利です。

- テレビ・ラジオでの緊急地震速報  
強い地震を事前に知らせる「緊急地震速報」が流れたら、落ち着いて対処しましょう。
- 運転中に地震が起きたら  
運転中に地震を感じたら、急ブレーキを踏まず、ハザードランプを点けてゆっくりと道路脇に停車してください。

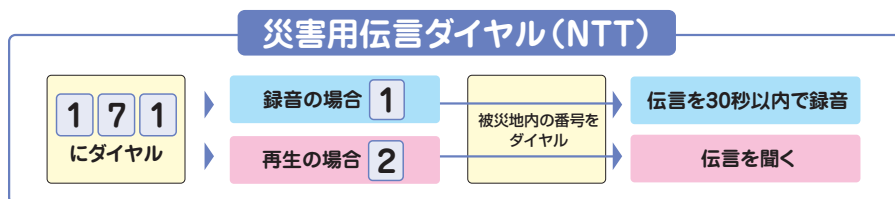
車外へ  
逃げるときは  
キーを  
付けたままで



# 災害時は家族に安否を知らせ、 3日間は自力で乗り切りましょう。



災害のとき、もっとも心配なのは離れている家族の安否です。いざという時に使えるように緊急時の連絡方法を家族で決めて必ず練習しておいてください。NTTや携帯電話・スマートフォンの災害用伝言サービスが便利です。



## 災害用伝言板サービス (ケータイ・スマートフォン)

次の手順でご利用ください。 下記は主な機種の使用手順を簡単に表したものです。詳しくは各社窓口またはお使いの機種の手順書をご参照ください。

■NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

ケータイ	iMenu ▶ 災害用安否確認 ▶ 災害用伝言板
スマートフォン	Android dメニュー ▶ 災害用安否確認 ▶ 災害用伝言板 または「災害用キット」アプリを使用
	iPhone 「災害用キット」アプリをダウンロード

■au (エーユー) <http://dengon.ezweb.ne.jp>

ケータイ	EZweb ▶ トップメニュー ▶ 災害用伝言板
スマートフォン	Android auスマートバスタップ ▶ MENU ▶ 災害用伝言板 または「au災害対策」アプリを使用
	iPhone 「au災害対策」アプリをダウンロード

■SoftBank <http://dengon.softbank.ne.jp>

ケータイ	Yahoo!ケータイ ▶ トップメニュー ▶ 災害用伝言板
スマートフォン	Android 「災害用伝言板」アプリを使用
	iPhone 「災害用伝言板」アプリをダウンロード

災害用伝言板には「体験サービス」も用意されていますので、事前に体験してみましょう。

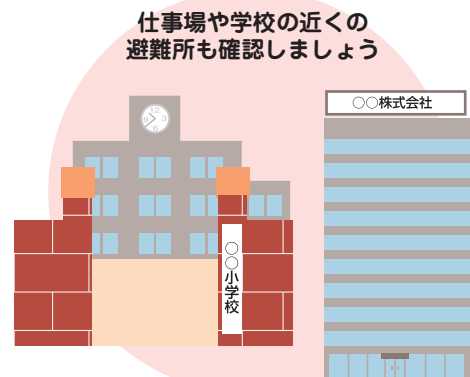
## 非常用キットを準備しておきましょう

大災害が起こると、日本ではすぐに災害対策本部が設置され、救援活動が開始されます。しかし、どこでもすぐに物資が届くとは限りません。災害後3日間は「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、非常用キットを準備しておきましょう(巻末参照)。



## 避難所を確認しましょう

避難所には多くの被災者が押し寄せ、満員になってしまう場合もあります。1カ所ではなく、2~3カ所の避難所をあらかじめ家族みんなで確認しておきましょう。



# 災害の備えを日頃から主治医と話し合い、治療方法を言えるようにしておきましょう。

災害時は病院や避難所などに緊急の医療体制が展開されます。最初は重症の患者さんが優先されるので、自分で対処できるようにしておくとい良いでしょう。

## 災害時の対処法を日頃から主治医や家族とよく話し合っておきましょう

災害後、通院中の病院で診てもらえるとは限りません。通院できない場合でも適切な対処ができるよう、治療薬の予備や糖尿病食の蓄えなどについて主治医に相談しておきましょう。



## 重要な薬は覚えておきましょう

「白くて丸い玉の薬」といっても何の薬かわかりません。大切な薬だけでも、名前が言えるようにしておいてください。また、自分のかかりつけ医や近くの医療機関と連絡がとれるように、右の「治療データ表」に連絡先や診察券の番号を書き込んでおきましょう。



### 治療データ 災害に備え、書きこんでおきましょう

#### ●医療機関リスト

かかりつけ医の連絡先①	病院名	担当医師名
	☎( ) -	診察券番号
かかりつけ医の連絡先②	病院名	担当医師名
	☎( ) -	診察券番号
近くの医療機関の連絡先	病院名	
	☎( ) -	
近くの役所または健康福祉事務所	施設名	
	☎( ) -	

#### ●大切な薬のリスト

		薬の飲み方・インスリンの打ち方・注意事項他
薬の名前		
インスリンの名前		

# セルフケアを心がけることが 災害生活のポイントです。

避難所や車中などで長期にわたって過ごさなければならぬ場合があります。そんなとき、自分の身体を守るために「セルフケア」を心がけることが大切です。

## Point① 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、血管の中で血栓（血のかたまり）ができたり、詰まったりします。こまめに水分を摂りましょう。



### 血栓が詰まるとこんな病気に・・・

- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 静脈血栓塞栓症  
(エコノミークラス症候群)  
などに注意しましょう。



## Point② 食事の目安量を覚えておきましょう

避難所など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炭水化物が中心のため、エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れがちになります。普段から食事の目安量を覚えておきましょう。

●よく配給される食事のカロリー目安（以下の組み合わせで約**500kcal**になります）





### Point ③ 頻繁に測定してみましょう

自分がうまくセルフケアできているのかを確認するために、さまざまな数値を測りましょう。測定器を持っていない方は医療スタッフに相談してください。



#### 体重測定

太ってきた: 食べすぎと運動不足に注意しましょう。  
やせてきた: 血糖コントロールの悪化が心配です。  
早く医師に相談しましょう。

#### 血圧測定

高いとき: 塩分のとりすぎ、降圧薬の中断、  
不眠ストレスがたまっている可能性があります。

#### 血糖測定

自分で測定器を持っている方は食事の前後にチェックしてください。  
持っていない方は医療スタッフに相談してください。

### Point ④ 治療を中断しないように

薬物療法をしている方もそうでない方も治療を中断しないでください。食べものが不足しているときは薬の量を半分にして経過を見てください。薬がないときは医療スタッフに相談しましょう。



### Point ⑤ 感染症やけがを予防しましょう

避難所では、人が多く、換気も不十分のため、感染症にかかりやすくなります。また、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、くつや室内履きを用意しましょう。



### Point ⑥ 軽い運動や体操をしましょう

避難所や車中などに長くいると、運動不足で血糖コントロールが悪化します。また、車中などで同じ姿勢を続けていると、足に血栓ができて詰まる危険性もあります。

#### 避難所でできる軽い運動

- 散歩
- 足の屈伸
- ラジオ体操



### Point ⑦ ストレスをためないように

災害後は多くのストレスがかかります。家族や友人と相談したり、散歩などで気分転換を図りましょう。それでも良くならないときは医療スタッフに相談しましょう。



最後に…日頃から地域のコミュニケーションを大切にして  
助け合う気持ちを持ちましょう。