



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会のご紹介

私どもは多摩地区(西東京地域)を中心として、およそ四半世紀にわたり、広く糖尿病地域連携システムの構築に努力してまいりました。

当研究会の活動は1980年前半、当時はまだ珍しかった糖尿病の診療を専門としていた地域の実地医家を中心となり症例検討会を開始したのが始まりです。このような症例検討会が自然発生的に幾つか立ち上がりそれぞれが独自に活動を行っていました。

1986年には、この様な活動を担っていたメンバーが世話人となり多摩地域全体を対象とした任意団体として「西東京臨床糖尿病研究会」が発足、日本における医療連携を目指す会の先駆けとして活動を始めました。

この「西東京臨床糖尿病研究会」は糖尿病治療がチーム医療であることを強く念頭において、本会の初代代表世話人である近藤甲斐夫先生によって命名されました。

実りある糖尿病対策を実施するためには、限りある資源を効率よく活用できる糖尿病医療連携システムの構築とともに、それを円滑に運営することが可能な人材の存在が必須です。糖尿病診療は、患者、医師、コメディカルの三者の協力で初めて成り立つことから、地域全体のコメディカルのレベルアップも重要な課題となります。すなわち一次予防では行政職の保健師、二次予防では糖尿病地域医療体制を構成する重要な要素である「かかり付け医」機能を持った医療機関に所属するコメディカルスタッフや院外処方箋を取り扱う開局薬剤師などの体系的スキルアップが必要不可欠となります。

このことを目指した私どもの活動は多岐にわたり、各種研修会の開催を始め病診連携用糖尿病手帳の制作とその普及、糖尿病教育ビデオの制作等様々な事業を行っ



NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会
理事長 貴田岡正史

てきました。また、平成11年度より西東京糖尿病療養指導士の研修・認定事業を立ち上げ、糖尿病地域医療システムの拡充を図っています。

平成14年10月には東京都認証の「NPO法人西東京臨床糖尿病研究会」として新たなスタートを切ることができました。

その後さらに発展を重ね、現在本法人の活動は5つの直接事業と20の間接事業および3つの支援事業にわたっています。

これまでの積み重ねは結果として、糖尿病医療連携の実をあげることが可能となり人を育てて生かすことにつながりました。全国的にみても高い評価を得ていると自負しております。

今後も皆様のご協力のもとに日本の医療に少しでも貢献できるように、活動の質を一層高めるとともに、さらなる発展を期しておりますのでご指導ご鞭撻をよろしく願います。

糖尿病災害時サバイバルマニュアル

編集・著作 NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会

発行者 NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会
理事長 貴田岡正史

製作 NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会 糖尿病災害対策委員会
イラスト のむらみ

非売品

< 事務局 >

〒185-0012

東京都国分寺市本町ラフィネ込山No.3-802号

Tel. 042-322-7468 Fax 042-322-7478

糖尿病災害時 サバイバル マニュアル

自分のことは
自分で守れ
ますか？

目次

■ はじめに ~災害時に対する心構え~	02
いつか来る大災害 ~そんなとき糖尿病患者はどうなる??? ~	03
災害時基本行動三原則	04
■ 準備期	05
自分の情報 ~いまできること~	06
非常用持ち出し袋にいれるもの	07
防災用品	08
ふだんからしておくこと	09
■ 超急性期	10
食事	11
インスリン	12
打撲、骨折、やけど、傷を負った場合は	13
怪我・ショックなどのシックデイ対策	14
低血糖とは	15
低血糖の対処法	16
受診が必須なのはこんなとき	17
■ 急性期	18
食事	19
被災地でよく配給される食品と食べる時のポイント	20
生活での注意事項	22
■ 亜急性期	23
食事	24
食品・器具の取扱いについて	25
足のケア	26
口の中のケア	27
予防したいこと	28
衛生面	29
■ 非常用保存食一覧表	31

はじめに 災害時に対する心構え

- 災害は、地震・津波のほかにも、帰宅難民になり何日も家に帰れないことや、日常での事故やトラブルもあります。
- 大きな自然災害が起きたとき、災害そのものでなく、避難所生活で肺炎になって亡くなる方もいます。特に糖尿病や持病を持っている人にとっては、過酷な状況になります。
- この「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」は、糖尿病治療をしておられる方のために作りました。
地震大国日本。その備えにこのマニュアルを活用していただき、救援が整うまでの数日間を助けあいながら乗り切るようにしましょう。



いつか(今にも)来る大災害。 そんなとき糖尿病患者はどうなる???



災害の時は、3日間は自力で生き延びる準備をしておきましょう。
特に糖尿病治療をしている方が、具体的にどのように準備し、
もし震災にあったらどう生き延びるかのヒントが書かれています。
ご家族と一緒に考えておきましょう。

災害時基本行動三原則

一つ：まず3日間は自力で生き延びよう

被災する場所によっては、救助や避難物資が届くのに3日以上かかる場所があります。また、医療機関では、最初に命の危険のある人から治療します。自分の命は自分で守れるよう、災害用に備えて、糖尿病治療に必要な物品や知識を入れておきましょう。

一つ：落ち着いてピンチの時こそ工夫で乗り切る!

落ち着いて、自分や家族の安全を確保します。そして、避難所でいつものような薬や注射薬、血糖測定器が手に入らないとき、いつものような食べ物が手に入らないときでも、知恵とアイデア次第で乗り切れることがあります。落ち着いて、あきらめずに、今できることを考えましょう。

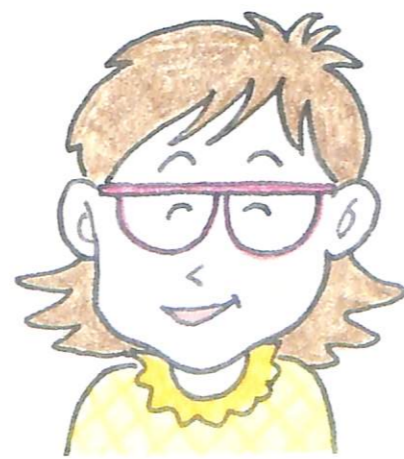
一つ：見栄も何もかなぐり捨てて、自分が糖尿病で助けが必要だと声を大にして言う

災害時、基本的にはみんな自分のことで精いっぱいです。見た目はなんでもない糖尿病患者は、黙っていてもわかってもらえません。伝えなければわからないのです。医療者には、早く注射や薬を回してもらえよう、具体的にアピールしてください。

準備期

いまできること

自分の治療情報を
まとめておこう



準備期

自分の情報



名前		緊急時の連絡先
生年月日		
住所		
電話番号		

○ かかりつけ

病院名		緊急避難場所
電話番号		
主治医		
薬局名		
電話番号		

薬の名前 (飲み薬・インスリン注射など)

疾患名・糖尿病型

コントロール状況 HbA1c など

指示エネルギー 1日 ○単位、○Kcal

非常用持ち出し袋に入れるもの

飲み薬 1週間分	
インスリン 各1本	
お薬手帳(写し)	
糖尿病連携手帳(写し)	
自己管理ノート(SMBGノート)(写し)	
ブドウ糖(低血糖対策)	
非常食	
災害時携帯マニュアル	

- インスリンはもらってきたら非常用持ち出し袋に入れ替える
(非常持ち出し袋の分は常温で保管)
- インスリンポンプ(CSII)の人も、ペン型インスリンは2種類入れおく
- 携帯電話のカメラで、おくすり手帳・糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影して、常に携帯しておくのもよいでしょう。
- 非常食(1日分):水2Lと3食分の食事を入れましょう。(非常用保存食一覧表参照)
水 主食 主菜 副菜 その他
- 保存食3日分は、家屋倒壊を想定し、屋外の物置・車のトランクなど取り出しやすい場所におきましょう。
- 普段から使用する缶詰・レトルト食品も保存食として使えます。買い置きしておくともよいでしょう。

防災品

懐中電灯		痛み止め(常備用)	
携帯ラジオ		消毒液	
ゴーグル		滅菌ガーゼ	
軍手・手袋		脱脂綿	
防塵マスク		止血パット	
防煙マスク		包帯	
ヘルメット		目薬	
飲料水		蒸留水	
食料		三角巾	
多機能工具(マルチツール)		下着	
給水袋・タンク		タオル	
災害用トイレ		ウェットティッシュ	
トイレトペーパー		爪切り	
大人用おむつ		消臭・抗菌剤	
ポリ袋		歯ブラシ	
ポンチョ		液体はみがき	
カイロ			
サバイバルブランケット			
現金			
筆記用具			
ライター			
携帯充電器			

ふだんからしておくこと

普段から心掛けておくこと

- ◎飲み薬は名前を覚える。
(可能な限り1文字でも2文字でも記憶にあればよい)
- ◎インスリン注射を覚える。(色または正式な名称で。略名は不可)
- ◎ふだんの自分のだいたいの血糖値や、例えばおにぎり2個食べたときの食後の血糖値はどのくらい上がるのかを知っておく。
- ◎携帯電話のカメラで、おくすり手帳・糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影して、携帯しておくのもよいでしょう。

帰宅難民の対策

食べ物はそのうち手に入るが、薬はなかなか手に入らない!
歩いて帰ることが出来ないところに出かけるときには

- 1 飲み薬は最低1日分
- 2 インスリン注射薬を数種類使用している場合は各1本
- 3 ビスケットなど携帯できる食べ物

を必ず持ち歩きましょう。

超急性期

災害発生時～3日間

災害発生 **まずは生き延びよう。**

インスリンはあるけど、アルコール綿がない。食事が食べられるから打ちたい。消毒しなくてもいいかな。



緊急時、消毒しなくても
インスリンは打てます。

とにかく食事をとりましょう

エネルギーの確保が第一です。

災害発生直後は食事回数も食事量も十分に得られません。

生きるために、まずしっかり食べましょう。

配給されたものは何でも食べて良いと考えます。

準備した非常食を役立てましょう

被害のないライフライン(電気・ガス・水道)に合わせて準備し、非常食を活用しましょう。
食べ慣れたものや温かいものをうまく取り入れると気持ちが落ち着きます。

水分補給に心がけましょう

災害発生直後は気が動転して水分補給を忘れたり、トイレを我慢しようとして水分を控えたりしがちです。

意識して水分を摂取しましょう。



インスリンを打ちたいが、打つときに悩んだら

物品が足りない・少ない

- インスリンの針は、物が手に入らない緊急時には、何回かは使用できますが、使ううちに刺すときの痛みが強くなることがあります。ただし、毎回きちんと空打ちをしてインスリンが出るか、確認してください。
- 消毒綿がなくて消毒できなくても、インスリンを打つことは可能です。可能な限り、手を洗う・拭くなどしましょう。
- 近くの人が、インスリンの物品をくれたり、貸してくれたときは、未使用のものにしましょう。
- ただし1型糖尿病の人は、緊急時で医療機関にかかれる見込みがなく、手元にインスリンが全くない場合でも、なんらかの方法でインスリンを打たなければなりません。その場合は、種類に関係なく手に入るインスリンや針で対応します。
- いつもと違う種類のインスリンは、いつもの1/2～1/3の量で打ちます。(1型・2型)

周囲が気になる

- 避難所では、人に隠れてインスリンを打つことや、場所を確保することがむずかしいでしょう。まずは、近くの人にだけ注射が必要であることを伝えて、人影になってもらいましょう。
- 医療班などの救援の人が来たら、インスリンを打つ場所の確保を相談したり、インスリン・血糖値測定の物資が必要であることを伝えましょう。
- 消毒綿の匂いが、避難所で周囲の人に対し気になって使えないときは、使わずに打つことも可能です。

打撲、骨折、やけど、傷を負った場合は

打撲

患部に湿布薬を貼ります。あるいは氷水をビニール袋に入れ、冷やしたり、ぬれたタオルなどで腫れを和らげましょう。

骨折

患部に添え木をして固定、布などで縛ります。患部を動かすのは禁物です。添え木は段ボール、雑誌なども活用できます。

やけど

洋服の上からやけどをしたときは、服の上からそのまま冷やします。冷やした後は清潔なガーゼ、タオルで覆います。

水道水などが確保できるのなら流水で冷やします。(手、足など)

捻挫・脱臼

患部に湿布薬を貼り冷やします。脱臼なら三角巾、風呂敷で関節が動かないよう固定します。無理に戻そうとすると神経や血管をキズつけるので注意します。

外傷や出血

傷口が汚れていたら清潔な水で洗い流します。傷口は心臓より高くし、それでも止血できないときや、骨折などで圧迫できないときは、傷口より心臓に近い動脈をタオルなどで強く縛って止血します。30分以上は締め付けないように！

いずれも、傷がある場合は、傷のある場所から赤く腫れあがってこないか、注意して観察してください。(傷からの感染)

怪我・ショックなどのシックデイ対策

シックデイとは

糖尿病の患者さんが、風邪やインフルエンザ等の感染症や外傷などによって体調不良になることがあります。このような状況をシックデイといいます。災害時は食事が十分とれないことのほかに、ストレスで高血糖になっている場合があります。

飲み薬・インスリンの使い方

低血糖を起こさない・著しい高血糖にならないことに注意して医療機関受診までを過ごします。

- 飲み薬は、食事が全く摂れない時は服用しない。ちゃんと食事が摂れば低血糖に注意し服用可。他人からもらって飲まない。
- インスリンは、1型糖尿病の人は中断しない。2型糖尿病の人は、持効型は中断しない。出来る限り血糖値を測り、食事量に応じて、減量が必要となる。

あなたの場合の目安(主治医と対応を相談しておきましょう)

飲み薬:

インスリン:

低血糖とは

低血糖とは、血液中のブドウ糖が少なくなりすぎた状態。一般的には血糖値が70mg/dl以下になった状態をいいます。

血糖値 (数値はめやす)	一般的な症状
60mg/dl 以下	あくび、空腹感、いらいら、吐き気
50 ~ 30mg/dl	無気力、倦怠感、計算力減退 冷や汗、ふるえ、動悸、顔面蒼白、紅潮 意識消失、異常行動
20mg/dl 以下	けいれん、昏睡

症状は
個人差が
あります

● 低血糖症状 (はひふへほ)

はらが減り
ひや汗
ふるえは低血糖
へんにドキドキ
ほうちは昏睡



● 低血糖になりやすいとき

いつもより食事の量が少なかったり、食事時間が遅れたとき。
運動量や仕事量が多すぎるときや、空腹時に運動したとき。
飲み薬やインスリンを増やしたとき、飲み薬やインスリンの時間を変更したとき。
アルコールを飲んだとき、または飲んで数時間後。
食事が十分とれないのに、いつもより薬を飲んだとき。

低血糖の対処法

低血糖の対処法

血糖値を上げるために、甘いもの、ジュースなどの手に入るものをすぐに摂ります。

- 1 ブドウ糖(10 ~ 20g)や砂糖は、すぐに血糖値が上がります。ジュースなど、ブドウ糖が入っているもので代用できます。
- 2 アメやチョコレートなどは、消化に時間がかかりますが、血糖値は上がりますので、手に入るもので対応しましょう。
- 3 甘いものが何もないときは、食べ物をなんでもいいので摂ります。ごはんやパンなどの炭水化物をよく噛んで食べよう!(消化しやすいよう)
- 4 対処することが何もできない時や、意識がなくて飲んだり食べたりすることができない時は、医療機関で対応します。

※時間がたって、再び低血糖を繰り返す時は、ブドウ糖や糖分と一緒に、クッキーや牛乳、または食事をとってください。



受診が必須なときはこんなとき

発熱、疼痛、嘔吐、下痢などの症状が1日以上続くとき

食事が取れないとき

脱水(のどのかわき、皮膚の乾燥、熱、だるさ、頭痛)がひどいとき

意識混濁があるとき

尿中ケトン体陽性、または血糖自己測定(SMBG)で
高血糖が続くとき

低血糖発作で糖分やジュースなどでは
対応できないとき、繰り返すとき

医療機関の受診および、電話連絡ができないときは、救護所等を利用してください。
場所等が不明の場合は、まず身近にいる消防、警察、その他自治体の職員、自衛隊員等にご相談ください。



急性期 4日～1週目

がれきや壊れた建物の中などに入るときは、特に、足のけがに注意してください。

釘や鉄・ガラスの破片で、靴を履いていても怪我をすることがあります。怪我をしても十分処置できないことで深刻な感染症になることがあります。



避難所などでは、食料供給が安定するまではバランスよりも量を優先して食事が提供されます。そのような状況での大切な事柄を以下にまとめました。次のページには被災地でよく配給される食品と食べる時のポイントを示しました。

水分をしっかり摂る

脱水や便秘になって血糖コントロールが悪化するのを防ぐため、できるだけこまめに水分を摂取しましょう。深部静脈血栓の予防にもなります。(亜急性期の「エコノミークラス症候群の予防」参照,P28)医師から水分を制限されている場合はその指示内で摂りましょう。

食事の目安量を覚えておく

避難所などで配給される食事でも普段から食事の目安量を理解していれば、血糖コントロールが乱れるのを防ぐ工夫ができます。

ゆっくり噛んで食べる

時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖値の上昇を抑えます。また少量でも満腹感を得ることができます。

減塩を心がける

配給される食品は保存性を考慮して塩分が高めのものが多く、思っている以上に塩分を摂っている場合があります。塩分制限を指示されている場合はいつも以上に減塩を心がけましょう。

※カップ麺やみそ汁などの塩分の多い食品は汁を残すことも大事です。しかし東日本大震災で下水道の復旧していない避難所ではカップ麺などの残り汁を捨ててはいけなかった規則になっていました。このような場合はスープの素を全部使わずに作れば、汁を飲み干してもその分の塩分を減らすことができます。

被災地でよく配給される食品と食べる時のポイント

主食



- もっとも配給されることの多い食品です。おにぎりや菓子パンのみの配給が続くこともあります。
- 炭水化物が多く血糖値が上がりやすいためゆっくり食べる、食事の最後に食べるなど工夫が大事です。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
おにぎり1個	180～200	40	3～5	1～1.5
アンパン1個	300	50	8	0.7
クリームパン1個	300	40	10	0.9
カップラーメン1食	350～450	50～60	8～12	5～8

主菜



- 肉や魚など主菜になる食品は、調理済みのもの、加工済みのものがよく配給されます。
- たんぱく質源として貴重ですが、塩分が多い食品が多いため、煮汁を残すなど減塩に心がけましょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
魚の缶詰(さんまの蒲焼き) 1缶	300	13	18	1.5
レトルトカレー 1袋	200	20	6	3
レトルトハンバーグ1袋90g	160	15	10	2
納豆1パック50g	100	8	8.5	0.8

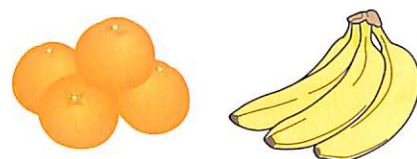
副菜



- 食料供給が安定するまでは生鮮野菜の確保は困難です。避難所では限られた量の野菜をみんなで分けることになります。
- 少量でも野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品を積極的に摂るようにしましょう。

※いろいろとりあわせて300gが約80kcalです(食品交換表より)

果物



- 野菜同様、生果物も安定して確保が難しい食品です。自分の目安量を覚えておきましょう。缶詰の果物を食べる場合は甘いシロップは残すと良いでしょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
温州みかん1個	40	10	0.6	0
バナナ1本	80	20	1	0
缶詰モモ1切れ(シロップあり)	60	15	0.3	0

飲み物



- 配給された飲み物の栄養成分や原材料を確認しましょう。
- 野菜ジュースでも果汁が含まれているものは血糖値が上がりやすいので飲み過ぎに注意しましょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
野菜ミックスジュース1本200ml	60	15	1	0
100%オレンジジュース1本200ml	85	20	1.2	0
乳酸菌飲料1本65ml	50	11.8	0.8	0
牛乳1本200ml	134	9.6	6.6	0.2

急性期

生活での注意事項

- 病院や診療所などの医療機関を受診しましょう。
- 日常生活では、血糖コントロール状況のチェックをします。
 - ① 低血糖(血糖値70mg/dl以下)を避ける。
 - ② 症状のある高血糖(血糖値300mg/dl以上)・脱水を避ける。
- 食べ物や活動にも制約が多いので、受診し医師や看護師と相談し、出来る範囲で内服薬やインスリンなどを手に入れて、調整しましょう。
- 痩せすぎ・太りすぎに注意。体重や体型はコントロールの目安になります。(食欲がなくなり痩せる・血糖値が高すぎて痩せる・偏った食べ物で太るなど)
- 連絡を取ったり、これからの生活のこの手続きなど、忙しい時期なので、食欲がなくても食事はしっかりとりましょう。
- 情報は、大き目の避難所や施設、公的機関に集まりやすいです。情報を得て、利用できる医療機関を確認しましょう。
- いつでも相談できるよう、自分の情報や体調に関する内容をまとめておきましょう。
- 精神的に不安が強くストレスがかかりやすいので、心理士さんなどに会う機会があれば、積極的に話しをしましょう。災害時に来るボランティアを利用しましょう。
- 感染の予防
 - ① 手洗い(速乾性手指消毒剤でもOK)
 - ② うがい、歯磨き、義歯洗浄(可能な範囲で積極的に!!)
 - ③ マスク(避難所や人の居るところでは、風邪(かぜ)がうつります)



亜急性期

1週間以上～1ヶ月

できるだけ普段の生活を
取り戻す1ヶ月です
可能な限り受診しましょう

最近、なんとなく
だるいの。
病気ってほどじゃ
ないんだけど。

いつもの血圧の薬も
飲んでなかったし
病院はこんでるけど
いちど行ってみようか？



亜急性期

食 事

被災から1ヶ月近く経つと多くの方が自宅へ戻ったり、仮設住宅へ入居したり環境の変化が著しくなります。ライフラインの復旧も進み電気・ガスが使用できると食事の幅も広がることでしょう。主食、主菜、副菜が揃ったいつもの食事を心がけましょう。

備蓄食品を使った簡単料理の例

	料理名	材料と作り方	ポイント
主 食	混ぜご飯 	パックご飯 ふりかけや海苔 ツナ缶やひじき煮缶 温めたご飯に 混ぜ込むだけ	ご飯だけの場合に比べ風味も良く食欲が増します。食物繊維がプラスされ血糖の上昇も緩やかに。
主 菜	さばのトマト煮 	さば(味噌煮)缶 ホールトマト缶 材料を合わせて 鍋で煮るだけ	味噌煮缶は砂糖が入っているため水煮缶にして即席みそ汁を味付けに利用しても良いでしょう。
副 菜	繊維たっぷりサラダ 	野菜、なめ苺(びん) 細かくした野菜と なめ苺を和えるだけ	なめ苺はもともと味が付いているためドレッシングの代わりにもなります。食物繊維も豊富で食べ応えがあり満足感が得られます。

電気・ガスが
使用できない時に

食品・器具の取扱いについて

食中毒予防三原則

つけない

食品に直接触らない。
ペットボトルは直接口をつけない。

増やさない

食品を常温で長時間放置しない(特に夏場)。
20～50℃は細菌が繁殖する最適温度になるので注意する。
出来上がったものはなるべく早く食べる。

やっつける

加熱可能であれば中心部までしっかり加熱し、
菌を殺す。

備えておくと便利な器具など

器 具	使用例
ラップ・アルミ箔	おにぎりを握る時に使用する。お皿の上に敷く。
使い捨て手袋	生ものを扱う時、手にけがをしている時、 食品に直接触れないようにする。こまめに交換する。
アルコールスプレー	こまめに消毒をする。
ビニール袋(大・小)	水をためるときやトイレの代わりにもなる。
カセットコンロ(カセットボンベ)	ボンベは一般的に強火で約1時間使用できる。

足のケア

足に注意している余裕はこれまで無かったかもしれませんが、糖尿病患者さんの足にできた小さな傷は、その先の人生に大きな影響を及ぼしかねません。平時でも足のトラブルは他人に気付かれにくく、自分でも気付かないことが多々あります。大事な足を守るのは、あなた自身です。

足を守るためにできること

- お風呂に入れなくても、お湯や水が手に入って身体を拭ける時は、足の指の間まで洗って、きちんと水分を拭き取りましょう。
- もしハンドクリームが手に入ったら、足にも使いましょう。
- 裸足は傷を作る元。靴下をはきましょう。
- 使い捨てカイロで、低温やけどを起こす恐れがあります。

足のケア【自分で見て、触って、感じて】

- 釘やガラスを踏んづけた、皮膚が乾燥してひび割れた・・・傷はありませんか？
- 足のおいが強くなっていませんか？
- 足の先を触った時、感覚は鈍くないですか？
- 手の温かさ、触った感覚、わかりますか？
- 足が赤く腫れたり、青むらさき色や黒色になっていませんか？
- むくみはありませんか？

そんな時はすぐに受診を！



口の中のケア

- 災害時、お口のケアは大切です。水が少ないなどで、歯磨きが出来なかったりすると口の中に雑菌が繁殖し、歯周病になる可能性が高くなります。歯周病になると歯だけの問題だけでなく全身性の病気もおこりやすくなります。だから体力のない高齢者の方は気を付けなければなりません。
- 歯周病があると糖尿病の悪化や肺炎、感染性心内膜炎(心臓の病気)になったり、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患の誘因となったりすると言われています。
- 食後には入れ歯をはずし汚れを落とす。
- 液体歯磨き、歯ブラシの用意をしましょう。
- 歯ブラシでブラッシングをし、液体歯磨きを口の中に含ませて、ブクブクと20回ぐらいすすぎます。
- 毎食後の歯磨きは大切ですが、もし無理でしたら、夜寝る前の歯磨きをしてください。



予防したいこと

うつ状態・認知症

心理的なストレスの強い時期が続きます
うつ状態や、認知症の早期発見には次のようなポイントがあります。
家族や周囲の人が「おかしいな?」と思ったら受診しましょう。

うつの特徴	認知症の兆候 3つの質問
無口になる	今日の日には何月何日?
興味がなくなる	100 - 7 はいくつ?
ためいき、自殺願望	昨日の夕飯なに食べましたか?

エコノミークラス症候群の予防

じっとしていると、血流が悪くなり、血栓が血管を詰まらせる病気(深部静脈血栓症、肺塞栓症他)になったり、筋肉が落ちたりすることがあり、エコノミークラス症候群と呼ばれています。これを予防するためには散歩やラジオ体操などに参加することが「自分の体を守るため」にも大切です。また、座ったままでもつま先や足首を動かすことで、ずいぶん血液の流れは違います。できる時は、定期的に外に出て、手足を伸ばしてみるなど、身体を動かしましょう。



被災後は避難所での生活やストレスで、抵抗力が弱くなります。血糖値が高ければ、さらに感染しやすく、重傷になりやすい状態です。感染しないよう、予防しましょう。

- 手洗い・うがいは基本です。もし水が使えない場合は、ウェットティッシュなどで拭く、手に付けるタイプの消毒薬なども利用します。
- 手を使う作業をするときは、手袋などを極力使用します。
- 食べ物の取り置きでは、傷んでいないかに注意します。期限の切れたものは処分します。
- 入浴サービスなどのチャンスがあれば、積極的に利用してください。それができないときは、お湯で絞ったタオルで体を拭く。濡らしたタオルをレンジで温めて拭くこともできます。
- ごみ捨て場や、ゴミ箱、トイレなどは多数の人が触れる場所なので、使い捨て手袋などがあれば使用し、直接手で触らないようにします。
- マスクは極力使用します。
- そばに、咳やくしゃみをしている人がいるときは、距離をとります。
- 自分が風邪をひいた時も、同様に人と距離をとる、くしゃみや咳はタオルで口を覆うなど注意します。
- 可能な限り、野菜や果物などでビタミンを摂る、栄養の偏りは、抵抗力を落とします。
- 可能な限り、体を動かします。軽い散歩でも良いです。免疫機能が高まります。



<吐物の処理>

人が吐いたモノには、菌がいる場合があるので、注意が必要です。

- 1 着ているものの袖をまくり、時計や指輪を外す。
- 2 使い捨て手袋・マスクをする。
- 3 使い捨てコップに、台所用塩素系漂白剤を50倍程度に薄めて希釈液を作る。
- 4 それに浸したペーパータオルやぼろ布などで、周囲から中央に向かって吐物を拭き取る。
- 5 拭いたものはビニール袋に入れて、閉じる。
- 6 そのビニール袋をさらにビニール袋に入れ、使用した手袋などを含め、すべて捨て、閉じる。(手袋内側などは直接触らない)
- 7 可能な限り流水・石鹸で手を洗い、手に塗るタイプの消毒剤で消毒する。

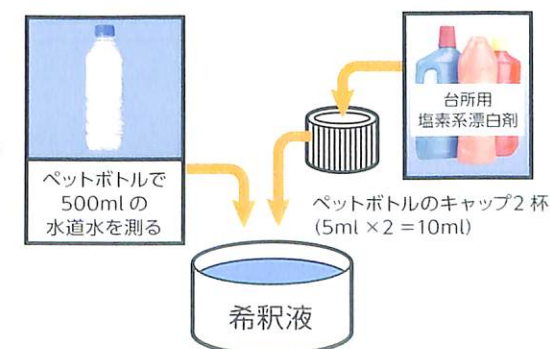
具体例

便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合
濃度が0.1% (50倍希釈)の消毒液を作ります。

まず、使用するペットボトルに“消毒液”と記載します。

台所用塩素系漂白剤、ペットボトルのキャップ2杯(10ml)を水道水500mlに入れます。

ペットボトルの中で消毒液(希釈液)を作るときは、水のペットボトルを使用する。もし、ジュースなどペットボトルを使う時は、中の成分が残らないよう中をよく洗ったものにしましょう。



注意

皮膚などの消毒には使えません。漂白剤なので、色落ちて困る心配のあるものには使えません。ペットボトルで作るときは、間違っても他の人に飲まれないよう管理を厳重にすること。

非常用保存食一覧表

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう





		飲料水		主 食	
					
商品名		保存水 いのちの水	缶入カンパン 100g	カロリーメイト ロングライフ	水もどり餅 「いそべ餅」
メーカー		ピュアウォーターサービス	三立製菓	大塚製菓	おむすびころりん本舗
一包装あたり	内容量 (g)	—	100	40 (2本)	8.1
	エネルギー (kcal)	—	410	200	294
	炭水化物 (g)	—	82.6	200	71.7
	たんぱく質 (g)	—	8.3	4.3	1.6
	脂 質 (g)	—	5.2	11.2	0.1
	食塩相当量 (g)	—	0.9	0.4	0.9
保存期間		5年	61ヶ月	3年	5年
ポイント		水は必ず備蓄しましょう。飲用、調理用として1人あたり1日2リットルが目安です。	缶切りは不要です。保存性が高い備蓄食です。1粒約10kcalなので、カロリー計算がとても簡単です。	素手で直接触れずにごく食べられます。アルミ包装で耐久性、保存性に適しています。購入は1ケース(60箱)です。	水を注いで数秒で柔らかくなるので、すぐに食べられます。餅10枚、粉末たれ、焼き海苔が入っています。トレイとようじも同封されているため、どこでも食べられます。

		主 食			
					
商品名		尾西のアルファ米 スタンドパック	こまちがゆ	安心米 「わかめご飯」	災害備蓄用 缶入りパン (黒豆)
メーカー		尾西食品	こまち食品工業	アルファー食品	あすなるパン
一包装あたり	内容量 (g)	100	約280	100	100 (2個)
	エネルギー (kcal)	366	129	350	351
	炭水化物 (g)	82.7	28.6	79.9	47.3
	たんぱく質 (g)	6.3	2.1	5.9	9.0
	脂 質 (g)	1.1	0.1	0.8	14.0
	食塩相当量 (g)	0.0	0.0	6.4	0.7
保存期間		5年	3年	5年	5年
ポイント		お湯か水を入れるだけで食べられます(お湯で15分、水で60分)。袋が食器代わりになり、付属のスプーンを使用して食べられます。できあがりは260gです。	缶切りは不要です。温めなくても食べられます。	お湯か水を入れるだけで食べられます(お湯で20分、水で60分)。きのこご飯・ひじきご飯もあります。	缶切りは不要です。透明のふたがついているので、開封後も乾燥を防げます。
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売場、登山用品を扱っているスポーツ用品店 ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売場、インターネットの通販など			

非常用保存食一覧表

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう

		主 菜			
					
商品名		コンビーフ缶詰	ライトツナ スーパーノンオイル	さんまの蒲焼き	オイル・サーディン
メーカー		川商フーズ	いなば食品	ニッスイ	ニッスイ
一包装あたり	内容量 (g)	100	165 (液汁含む)	100 (液汁含む)	110
	エネルギー (kcal)	243	132	185~331	378
	炭水化物 (g)	0~1.6	0.5	92	0~1.7
	たんぱく質 (g)	20.9	31.4	17.1	20.0
	脂 質 (g)	17.3	0.5	8.9~25.1	22.1~46.5
	食塩相当量 (g)	1.5	1.3	1.3	0.9
保存期間		3年	3年	3年	3年
ポイント		缶切りは不要です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。油分無添加のツナ缶です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。

		主 菜			
					
商品名		牛肉大和煮	レスキューフーズ 牛丼の素	筑前煮の缶詰	ツナとタイカレー (レッド)
メーカー		川商フーズ	ホリカフーズ	富士見食品	いなば食品
一包装あたり	内容量 (g)	90	180	280	125
	エネルギー (kcal)	121	355	496	233
	炭水化物 (g)	11.0	18.0	125.2	6.8
	たんぱく質 (g)	13.5	17.1	10.4	15.8
	脂 質 (g)	0.8~4.3	23.8	2.6	15.9
	食塩相当量 (g)	2.0	2.9	4.3	1.7
保存期間		3年	3年6ヶ月	3年	3年
ポイント		缶切りは不要です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	熱源や水が不要なご飯・発熱材が付いた1食セットもあります。中華丼・麻婆丼・ビーフカレー・牛丼・ビーフシチューもあります。	缶切りは不要です。温めなくても食べられます。肉じゃが、おでんの缶詰もあります。	缶切りは不要です。缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売場、登山用品を扱っているスポーツ用品店 ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売場、インターネットの通販など			

非常用保存食一覧表

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう

		副 菜		
				
商品名		きんぴらごぼう	ひじき	ミックスビーンズ
メーカー		ベターホーム	ベターホーム	いなば食品
一包装あたり	内容量 (g)	45	65	120
	エネルギー (kcal)	45	85	163
	炭水化物 (g)	6.9	8.5	30.5
	たんぱく質 (g)	0.9	2.6	11.0
	脂 質 (g)	1.5	4.5	1.8
	食塩相当量 (g)	0.6	1.0	0.5
保存期間		3年	3年	3年
ポイント		缶切りは不要です。 ごもく豆・切干大根など多くの種類があります。 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。 卵の花・まめこんぶなど多くの種類があります。 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。 1缶120gあたり食物繊維9.5g 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。
		果 物		汁 物
				
商品名		黄 桃	みかん	コーンポタージュ
メーカー		明治屋	明治屋	ベターホーム
一包装あたり	内容量 (g)	425 (固形 250g)	435 (シロップ含む)	190
	エネルギー (kcal)	200	283	90
	炭水化物 (g)	50.3	66.1	11.8
	たんぱく質 (g)	1.0	2.2	2.1
	脂 質 (g)	0.0	0.0	3.8
	食塩相当量 (g)	0.0	0.0	1.2
保存期間		3年	3年	3年
ポイント		缶切りは不要です。 血糖値が上がりやすいので甘いシロップは残すと良いでしょう。 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。 血糖値が上がりやすいので甘いシロップは残すと良いでしょう。 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。	缶切りは不要です。 ミネストローネ・オニオンスープなどもあります。 缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売場、登山用品を扱っているスポーツ用品店、ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売場、インターネットの通販など		

糖尿病の患者様へ

災害に備えて普段からやっておくこと

連携手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持ちましょう!

水と食料、3日分!

この糖尿病災害時サバイバルマニュアルを是非ご活用ください

