

基礎から学ぶ 糖尿病



▶17

天満 仁
県糖尿病専門医会代表

南海トラフ巨大地震の発生などが懸念される中、徳島県糖尿病専門医会代表の天満仁医師(50)に、糖尿病患者の災害への対応を聞いた。

—糖尿病患者は災害弱者といえます。

患者さんには、災害への準備期、超急性期(災害発生後3日間)、急性期(4日から1週間)、亜急性期(1週間〜1カ月)に分けて適切な行動をするよう呼び掛けています。まずは発生前に十分な準備をしておくことが大切です。

—準備期のポイントは。

自分の病気のことをよく把握しておきましょう。大災害が発生すると、かかりつけの病院も被災して平時のように診察を受けられるとは限りません。

避難所では普段の治療内容や薬の名前、使用量を正しく説明できなければなりません。長く通院

発生前に十分な準備を

していても案外、覚えていないものです。お薬手帳や糖尿病手帳、飲んでる薬を携帯電話で撮影し、保存しておくのが一つの方法。コピーを非常用持ち出し袋に入れておくといいでしょう。

—備蓄も欠かせません。

非常食や水、簡易トイレなどの一般的な非常用品に加え、糖尿病の薬とインスリン、自己血糖測定器、ブドウ糖などもまとめておきましょう。定期的に使用し、常に新しいものにしておきます。外出先で被災して帰宅できない時に備え、経口薬とインスリンは日ごろから最低2〜3日分は持ち歩いてください。

—超急性期のポイントは。

超急性期に最も大切なのは自力で生き延びることです。エネルギー確保を優先し、配給された食事は何でも食べてください。そして、水分を意識して十分取ることが大事です。糖尿病患者は水分不足で高血糖や脱水症状を起こしやすいのです。外

見は健康な人と変わらないので、周囲の人に糖尿病であることを伝え、協力をお願いしましょう。

—インスリン注射が大変では。

1型糖尿病の人は何とんでも打つ必要がありません。緊急時は注射部を消毒する必要はなく、針は試し打ちをきちんとすれば、数回使用しても大丈夫です。ただし他人との使い回しは厳禁です。被災地では薬やインスリンが手に入りにくいので、自分の分は常に持ち歩いてください。もし種類が異なるインスリンしか手元になくても食事に合わせ、1回の量を減らして打ってください。人目が気になる時は、場所の確保を相談しましょう。

—急性期に気を付けることは。

避難所では配給も整いませんが、パンやおにぎりなど炭水化物に偏りがち。塩分も多めで野菜はあまり取れないと思

ます。パンは食べる回数に分け、カップ麺は汁を残すなど血糖の上昇を抑える工夫が必要です。

—亜急性期は。

避難所生活が1週間を超えると、ストレスが蓄積します。被災前の生活を取り戻すことを目指して、できるだけ気分転換し、バランスの良い食事を取ってください。

—避難所では、体調を崩しやすいでしょうね。

血糖のコントロールが難しく、喉が渇く、全身がだるいといった高血糖の症状や目がかすむ、ふるえ、冷や汗などの低血糖症状が現れた場合は必ず診察を受けてください。けがや感染症にも注意しましょう。発熱や吐きけ、下痢などが続く時は必ず受診を。十分な居住空間が確保できないことがあるので、エコノミーズ候群にも気を付けてください。

—聞き手—廣井和也

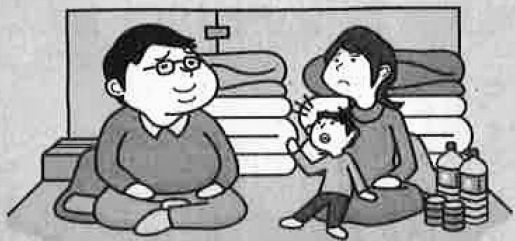
11月1回掲載

災害時の備え

薬の名前や量を覚えておく

お薬手帳のコピーを取っておく

薬やインスリンを蓄えておく



災害への対応