

災害に備える 9月1日は「防災の日」です

今年は何東大震災から100年節目の年です。今一度防災について考え対策をしましょう。

◆ 災害が起こる前に確認しておくこと

- 避難経路と避難場所の周知徹底
- 連絡方法の確認
- **主治医と災害時の療養について相談**
食事がとれない時の薬調節
シックデイルール
低血糖高血糖の対処方法
- **新型コロナワクチン・インフルエンザ・肺炎球菌等**
のワクチンの接種をしましょう。
- **避難袋の用意**

8月プリント参照。



◆ 持ち出し品の注意

予備薬は、災害用です！

1、**常用薬は常に1～2週間の予備をもつ**

- 薬は災害後1～2週間経たなければ入手できないと考えましょう。高温にならない、湿気よけに密封袋にいれ、1年以上にならないように予備を順番に回しながら服用しましょう。
- 薬の保管場所は、自宅だけでなく、職場や親戚の家、普段持ち歩く鞆の中など分散保管しておくことで災害時のリスクを減らすことができます。

なお、日頃から薬の余剰（残薬）を把握していくことが大切です。
受診時に、残薬を確認し記入したメモを持参してきていただくと助かります
(待ち時間の短縮・医療費の節約になります)



2、**お薬手帳、糖尿病連携手帳・保険証またはコピー**

- これらの手帳があると、避難所での指導・処方が容易です。
- 万が一手帳を持ち出せないときのためにも、自分の服用している**薬の名前を覚えてお**きましょう。⇒携帯電話で写真に撮っておく方法もあります。



3、**薬・インスリン・血糖測定器！と書いたものを避難袋に貼る**

- 薬・インスリン・血糖測定器を避難時は持っていきましょう。
 - 薬・インスリン1週間分を常に携帯する習慣をつけておくとよいです。
 - インスリン未使用品は、冷蔵庫2～8℃で保存が原則です。
(ノボラピット・ヒューマログは30℃で1ヶ月安定であると確認はされています。)
- 血糖測定紙は、30℃までの保存がよいです。(高温場所での保存は避ける)
- もしもの為に、インスリンの種類と単位・カートリッジの色を暗記しておいてください。
 - インスリンは皮膚が汚れていなければ消毒綿なしでも可能で、針も足りない場合は、複数回使用可能です。

4、マスク、消毒綿、ウェットティッシュ、足に合った運動靴

- 感染防止や健康状態の確認に必要な**マスク、体温計、アルコール手指消毒薬、スリッパ及び清潔品**(タオル、歯ブラシ、石鹸)、**防寒着**(避難所は換気するため、夏場でも夜は冷える可能性がある)**ごみ袋**等、避難生活に必要となるものを可能な限り持参してください。
- ○ **発熱や咳等の症状がある場合は速やかに報告** してください。(R3.9新型コロナ感染を踏まえた避難所つくり茨城県防災・危機管理部防災・危機管理課より抜粋)
- 運動靴を寝室に置いておくと、地震の際に逃げる時足を保護してくれます。



5、水は1人3L/日を3日間分以上。配給水用ポリ容器

人は食料がなくとも、1週間以上生きられますが、水がなくては生きられません。非常用水は大変重要です。

また、糖尿病の方は、血糖上昇と脱水で血液がドロドロになりやすいため特に重要です。

6、非常食を3日間分以上

- 非常食はカップ麺を連想しますが、熱湯が得られない場合も想定し準備が必要です。
- 水や熱源が不要ですぐ食べられる食品(ビスケット・クラッカー・缶入りパン・お粥(缶詰・レトルト)、バランス栄養食品・ブドウ糖)
- 災害後4日以降に備えて用意しておきたい非常用保存食
 - 主食 アルファーマイ
 - 主菜 肉魚の缶詰レトルト食品
 - 副菜 きんぴらごぼう、ヒジキ煮、切り干し大根・おでんなどの缶詰
 - 飲み物 水
 - 栄養補助食品



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)

◆ 非常食の実際と食べ方のポイント

支援物資はおにぎりやパン・カップ麺など炭水化物中心食品が多く、野菜・肉・魚・果物など生鮮食品が届くのは時間がたってからになります。

カロリーは少なくとも砂糖など多く含む菓子パンなどは食べ方に工夫が必要です。



●水分をしっかり摂る

脱水や便秘によって血糖や血圧など数値が悪化するのを防ぐため、できるだけこまめに水分補給をしましょう。深部静脈血栓(エコノミークラス症候群)の予防にもなります。

●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目安量を理解していれば、コントロールが乱れるのを防ぐ工夫ができます。 →おにぎり1個200Kcal・菓子パン1個300Kcal程度

●ゆっくりよく噛んで食べる

時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖の上昇を抑えられます。また少量でも満足感を得られることができます。

●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なものが多く、予想以上に塩分をと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。

→麺のスープや汁を残す。調味料を使わないなど (糖尿病災害時サバイバルマニュアル参考に作成)