



つばさだより No.260  
2016年7月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

## 糖尿病とは？

梅雨も明け、日に日に暑さも増しておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は糖尿病に関して「災害時に備えて患者さんやその周囲の方にとっておいていただきたいこと」についてお話ししたいと思います。

健康な人の場合、血糖値はホルモンのバランスにより一定に保たれています。糖尿病では血液中のブドウ糖を筋肉や肝臓へ取り込ませる「インスリン」というホルモンの効果が十分でないためにブドウ糖が有効に使われず、血液中にとどまる量が多くなり、血糖値が高くなります。糖尿病はその原因から主にⅠ型糖尿病とⅡ型糖尿病に分けられます。

### Ⅰ 型 糖 尿 病



インスリンを作り出す臓器(膵臓)の細胞が壊れて、全くインスリンが出てこない状態です。インスリン注射が欠かせません。

### Ⅱ 型 糖 尿 病



運動不足・肥満・ストレス・食生活の乱れなどをきっかけに発病します。インスリンが出されるタイミングに問題が起こったり、インスリンが出されても効果が発揮されなくなったりします。



## ○ 血糖値が高いと何が起こるの？

血糖値が高い状態が続くと血管が傷つけられ、糖尿病性網膜(もうまく)症(視力の低下)、糖尿病性腎症(腎臓の機能低下)、糖尿病性神経障害(手足のしびれ、感覚まひ)などの合併症が起こる可能性が高くなります。治療により血糖値を安定させ、合併症の進行や発生を防ぎます。

## ○ 血糖値が低いと何が起こるの？

逆に体内の糖分が不足して血糖値が下がると低血糖状態になります。震え、だるさ、眠気などが起こり、そのまま対処せず低血糖が進行すると意識を失い、命にかかわる状態になることもあります。

# 災害時の糖尿病患者さんに 周囲の方々が協力できること

### ① 低血糖を起こさない仕事量、運動量となるよう注意しましょう

勤務先から長距離を徒歩で帰宅することや、地域ぐるみで被災した住宅などの片づけを行うことも考えられます。患者さんが長時間、激しい動作を続けると体内の糖分が消費され、低血糖を起こしてしまうことがあります。患者さんから申し出があれば避難所の仕事の分担を減らすようにしましょう。(インスリンと食事が安定すれば他の人と同じ生活ができます)

### ② 糖尿病の治療が続けられるよう協力しましょう

患者さんはインスリンや血糖降下剤による治療を行わないと高血糖を起こします。またインスリンは専用の器具がないと使用できません。医療救護班や機能している病院など、医師がいる場所が分かったら教えてください。(治療に必要な薬や機器は医師の処方が必要です)

### ③ 必要時には糖分を補うための飲食物を分けましょう

患者さんは普段からブドウ糖など携帯用の糖分を持っていることが多いですが、緊急時には忘れて避難してしまうことも考えられます。また、スーパーや自動販売機も被災し、飲食物が手に入りにくい状況となります。糖分を補うためのものが手に入らない場合、低血糖を起こす可能性が高くなり

ます。患者さんが体調不良を訴え、低血糖が起きている可能性があれば、ブドウ糖や砂糖を含む食べ物、飲み物を分けてください。

## 災害時、糖尿病患者さん 本人が心がけること

### ① 水分はしっかり摂りましょう

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。水分が不足すると脱水状態となり、血糖コントロールが悪化しやすくなります。医師から水分の制限を受けていない場合、しっかり水分を摂るようにしましょう。

### ② 食事の目安量を覚えておきましょう

避難生活では満身に食料を得ることができないことが想像されます。まずは支給されたものをしっかり食べることが第一ですが、避難所などで支給される食事は炭水化物が中心のため食事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

おにぎり2個(400kcal) +  
牛乳(120kcal)



アンパン(300kcal) +  
バナナ(80kcal) +  
オレンジジュース(100kcal)



### ③ 定期的に血糖値などを測定しましょう

うまくセルフケアできているか確認するために体重や血圧、血糖などをできる範囲で測定を継続するようにしましょう。測定器を持っていない場合は医療スタッフに相談しましょう。



### ④ 治療を中断しないようにしましょう

薬物療法をしているかどうかに関わらず、治療は中断しないようにしましょう。食事量が不十分なときは薬を調節する必要があるので医療スタッフに相談しましょう。

## ⑤ 感染症やけがを予防しましょう

避難所では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付きにくくなります。足をけがしないよう靴や室内履きを用意しましょう。

## ⑥ 軽い運動や体操をしましょう

避難所や車中に長くいると、運動不足で血糖コントロールが崩れやすくなります。低血糖が起こらない範囲で運動をするようにしましょう。



《避難所でできる運動の例：散歩、屈伸運動、ラジオ体操》

また、災害時に備えて食料やラジオなどをまとめた「非常用セット」を準備しておくようにしましょう。いつも飲んでいる薬は非常用セットに入れる分として数日分は残薬に余裕を持たせ、新しく薬が処方されたら古いものに入れ替えていくようにしましょう。非常用キットを確認する際などに、薬の内容が変わっていて古い薬と新しい薬とでうまく整理できない、たくさん薬があって仕分けできないなど薬に関して困ったことがあれば薬局にご相談ください。

### 《参考文献・資料》

- ・協和発酵キリンホームページ「糖尿病サポートネット」  
<http://www.kyowa-kirin.co.jp/diabetes>
- ・山本康史、岩永幸三、森地一夫編：糖尿病お役立ちマニュアル 災害対応編  
特定非営利活動法人 日本IDDMネットワーク
- ・ジョンソン・アンド・ジョンソン株式会社編 糖尿病患者さんのための災害マニュアル

つばさ薬局ではセントラルキッチン栄養士による  
栄養相談を実施しております。  
食事内容についてお困りの方はお気軽にご相談下さい。

## 8月の無料栄養相談予定 (各店10:00~12:00開催です)

- ・ 2日(火) 長町店
- ・ 4日(木) 玉川店
- ・ 8日(月) 古川店
- ・ 10日(水) 上杉店
- ・ 12日(金) 泉店
- ・ 18日(木) 多賀城店
- ・ 22日(月) 松島店
- ・ 24日(水) 若林店
- ・ 26日(金) 船岡店
- ・ 30日(火) 松陽台店