

＜自然災害を体験された方のアンケートから＞ 糖尿病ネットワークより

Q. 災害時、“糖尿病であることで不安を感じること”はなんですか？

(上位3つを選択)

- ▶ 食事の乱れによる血糖コントロールの悪化 66%
- ▶ インスリンや飲み薬の入手が困難になる 65%
- ▶ ストレスによる血糖コントロールの乱れ 48%
- ▶ 医療機関の閉鎖 42%
- ▶ 感染症にかかる 23%
- ▶ 合併症の発症、または悪化 17%
- ▶ 避難所などで、他の人に糖尿病と知られること 6%
- ▶ エコノミークラス症候群 5%



災害時に国や自治体から配給される食事は、おにぎりやインスタント食品、あんパン・クリームパンなどの菓子パンが圧倒的に多く、糖尿病患者さんにとってエネルギーや食品構成のバランスの点で不安が多いという声があります。



糖質が多い食品ばかり！！



糖尿病のお薬やインスリンが足りないにも関わらず、

- ▶ せっかく配給されたものを残せない
(食事供給に対する不安の心理)
- ▶ エネルギー過剰と分かっても全量を食べってしまう
ということが災害初期では多くなります。
また血糖測定器をもち出せなかった方が大半で、
血糖値も全く分からないということが多かったのです。

↑たくさんのカップラーメン↑

- ★ 限られた食品を、どの程度の量・回数に分けて食べると良いか、何と一緒に食べるとよいか
- ★ 飲み薬やインスリンは、どう工夫するとよいか
- ★ 通常の備蓄の他に、どんなものを準備しておいたらよいか
ということを日頃から考えておきましょう。

次のページから、食事と日頃の準備について説明します。



<災害時の食事管理のポイント>

管理栄養士(糖尿病療養指導士)
平賀恵子

★水分のとり方に注意しましょう

災害時は、飲水量が少なかったり、トイレが不便で意図的に水分をとらなかったりすることで体内の水分が不足し、便秘や脱水症になります。

食事や水分を十分に取らない状態で、長時間座っていて足を動かさないと、血栓ができやすくエコノミークラス症候群を引き起こします。

飲水量は1日1人2~3Lを目安に、不足しないよう準備しておきましょう。



★糖質、食塩のとり過ぎに注意しましょう

避難所によく支給される食事は、糖質中心で栄養素のバランスが崩れがちです。

主食(おにぎり、パン、麺など)に偏らないよう、**たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維を補給できる食品を備蓄**しておきましょう。

例えば、こんな組み合わせを



こんな風に



おすすめの備蓄食

- ・レトルト粥、白米(アルファ米:お湯や水で戻して食べられるご飯)→
- ・缶詰(パン、魚、焼き鳥、ツナ、コーン、トマト、スープなど)
- ・レトルト食品(カレー、牛丼、中華丼など)
- ・乾物(切り干し大根、わかめ、春雨、ひじき)→ **水で戻して食べることができます**
- ・常温保存できる野菜(じゃがいも、玉葱、人参など)
- ・ドライフルーツ



食べ慣れたものを用意しておきましょう

<非常用持ち出し袋を準備しましょう>

- マスク、消毒綿、ウェットティッシュ
- 水(1人当たり2リットル/日を3日分)
- 配給水用のポリ容器
- 非常食1週間分以上
- ペンライト、携帯電話(非常用電池パックも)
- 靴下、下着、室内用スリッパ、タオルなど
- ホイッスル、筆記具、ヒモ、安全ハサミ、軍手など
- 屋外避難用のひも靴、ヘルメット、雨カッパ

飲料水は人数分
用意しておきましょう



<糖尿病患者さんが、 災害用品に加え、準備しておく物>

- くすり(経口剤、インスリン、その他常用薬)
1~2週間分 用意
注入器具、血糖測定器キット、消毒綿



災害時のインスリンの量を
担当医師と相談しておきましょう

- 通院している病院の連絡先
- 治療内容や常用薬剤情報が記載されたメモ
- 処方箋のコピー、お薬手帳など
お薬手帳やメモは、防水対策としてビニール袋に入れておきましょう
携帯電話やスマートフォンで、お薬手帳の内容の写真を撮っておきましょう
- ブドウ糖など低血糖対策になるもの



普段から、食料などが備蓄されている
指定避難場所の確認をしておきましょう！！

● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00~15:00		13:00~16:00	
診療時間	13:30~15:30		13:30~16:30	