

糖尿病患者さまのための 災害マニュアル



災害の前にはしておくこと
被災した時に気をつけること

ふりがな 氏名	
生年月日	年 月 日
住所	
電話番号	
避難場所	

愛媛大学医学部附属病院

糖尿病子一ム

糖尿病療養指導士

糖尿病患者会

しげのぶ会

保険証のコピーや
最新のお薬説明書を貼るページ
もしくは、保険証番号を記入しましょう。

保険証番号

(お薬の記入は9ページへ)

災害は必ずやってきます。

でも、『**備えあれば憂いなし!**』。

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合いながら乗りきれないようにしましょう。

目次

1. かかりつけ病院・薬局の連絡先
緊急時の連絡先・避難場所 2
2. 食事や非常食の準備で気をつけること 4
3. お薬の保管と管理 8
4. 低血糖とは？
その時の対応・糖分の携帯 10
5. 体調の管理と健康チェック 14
6. 食べられない時・シックデイとは 16
7. 合併症のある方へ 18
8. フット(足)ケア・エコノミークラス
症候群の予防 19
9. 避難のための備え～チェックリスト～ 20

1

かかりつけ病院・薬局の連絡先・緊急時の連絡先・避難場所

病院の受診や、被災でもしも薬を持ち出せなかった場合には、かかりつけ医に早く連絡ができるよう連絡先を書いておきましょう。保険証や診察券の準備も重要です。

●かかりつけ病院や薬局、近くの病院の連絡先

かかりつけ病院①の連絡先

病院名	
診療科・主治医名	
電話番号	
診察券番号	

かかりつけ病院②の連絡先

病院名	
診療科・主治医名	
電話番号	
診察券番号	

かかりつけ調剤薬局名

電話番号	
------	--

近くの病院の連絡先	
病院名	
電話番号	

●**緊急時の連絡先**：前もって、ご家族と連絡方法について話し合っておきましょう。

名前 続柄	連絡先 電話 住所
名前 続柄	連絡先 電話 住所

●**避難場所と道順**：ご家族と確認しておきましょう。

--

◎災害用伝言ダイヤル『171』（無料）

大規模な災害が発生した時にNTTが提供するサービスです。音声案内に従い、伝言を録音したり、聞くことができます。伝言は2日間有効で安否確認や連絡に便利です。

〔録音〕『171』⇒『1』⇒録音したい家の電話番号を市外局番からダイヤル⇒『1#』⇒録音(30秒以内)⇒『9#』

〔再生〕『171』⇒『2』⇒伝言を聞きたい家の電話番号を市外局番からダイヤル⇒『1#』⇒再生

※他に携帯電話の災害用伝言板もあります。

2

食事や非常食の準備で 気をつけること

▼あなたが指示されている単位を記入します。

【食品交換表 第6版】より

主に 炭水化物	表1	穀物(ご飯・パン・うどん・そば・中華め 豆(大豆除く)・炭水化物の多い野菜
	表2	くだもの 
主に たんぱく質	表3	魚介(白身魚・赤身魚・エビ・タコ・貝・ 大豆製品(枝豆・納豆・豆腐・おから・
	表4	牛乳(脱脂乳・低脂肪乳・普通牛乳) 乳製品(ヨーグルト・スキムミルク・
主に脂質	表5	油脂(食物油・バター・マーガリン・マ 多脂性食品(ベーコン・ごま・アーモン
主に ビタミン・ ミネラル	表6	野菜(炭水化物の多い野菜を除く) 海藻・きのこ・こんにゃく 



1日の摂取カロリー	kcal
1日の単位数(1単位=80kcal)	単位
腎症などでのたんぱく制限	あり・なし
塩分量〔食塩として〕 〔ナトリウムと食塩の表記について〕 ナトリウム(Na)400mg=食塩1g	g

<p>ん・春雨・パスタ・コーンフレーク)・芋類 (トウモロコシ・レンコン)や種実(栗)</p>	単位
	単位
<p>練り製品・干物)・肉・卵・チーズ きな粉・油揚げ・豆乳・ゆば)</p> 	単位
<p>エバミルク含む・チーズ除く)</p> 	単位
<p>ヨネーズ・ラード・ドレッシング) ド・ピーナッツ・くるみ・アボガド)</p>	単位
	単位

被災時は食事が限られ、糖質や脂質に偏ったり、塩分が多くなりがちです。



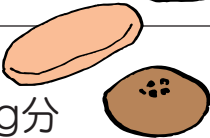
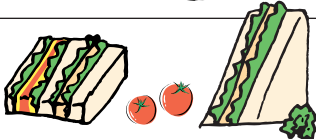





なるべくカロリーや塩分表示が記載されているものを選び、偏りの少ない食事を心がけましょう。

〔非常食の一例〕

非常用食品	表
レトルトのご飯やおかゆ・乾パン 	表1
お魚(鰯・サンマ等)の缶詰(塩分注意!!) 	表3
野菜ジュース(果物を含むと糖質上昇!) 	表6
わかめスープやおみそ汁などのフリーズドライ 	

★医師から水分制限を受けていない方は意識して水分を摂りましょう。

〔カロリーの目安〕～食品交換表 第6版より～

<p>おにぎり1個 (コンビニ)</p> 	<p>表1</p>
	<p>160～240kcal</p>
<p>かけうどん かけそば</p> 	<p>表1</p>
	<p>240～400kcal</p>
<p>クリームパン あんパン120g分</p> 	<p>表1・5</p>
	<p>320kcal</p>
<p>野菜サンド</p> 	<p>表1・3・5等</p>
	<p>320～400kcal</p>
<p>幕の内弁当</p> 	<p>表1・3・5等</p>
	<p>640～800kcal</p>
<p>カレーライス</p> 	<p>表1・3・5等</p>
	<p>560～720kcal</p>
<p>温州みかん (中)2個</p> 	<p>表2</p>
	<p>80kcal</p>
<p>バナナ(中)1本</p> 	<p>表2</p>
	<p>80kcal</p>
<p>普通の牛乳 200mL</p> 	<p>表4</p>
	<p>130kcal</p>

3

お薬の保管と管理



できれば1週間分のお薬を準備し、置き場所を家族に知らせておきましょう。被災時でも自己判断でお薬を飲むのを止めたり、量を加減するのは危険です。病院を受診するか、主治医や他の医師にご相談下さい。

一番最近もらったお薬説明書を常に携帯するか、この冊子と一緒に保管(表紙の裏に貼付)したり、飲んでいるお薬や使っているインスリンについて右の表に書いておき、現在処方されているお薬が分かるようにしましょう。

★被災で薬や注射を持ち出せなかった場合は、早めにかかりつけ医または近くの病院を受診しましょう。

●今までにお薬で、蕁麻疹などアレルギーが出たことのある方は、記入しておきましょう。

【アレルギーが出たことのあるお薬の名前】

--	--	--

記入日	お薬・インスリンの名前	お薬の飲み方・インスリンの打ち方(1日何回いつ・1回に飲む量や単位数)

▼おくすりの保管について

錠剤や粉薬など2種類以上が1包中にまとめて入っている場合は長持ちしないので注意して下さい。

▼インスリンの保管についての注意点

インスリンは、30℃を超える温度になると効果が低下し、使用できなくなるので注意して下さい。10～25℃では4週間(一部を除く)使用できます。インスリンをいつも携帯するか、すぐ取り出せる所に置いておくようにしましょう。

4

低血糖とは？ その時の対応・糖分の携帯

低血糖とは、薬物療法（インスリン注射や血糖を下げるお薬による治療）を受けている人に起こります。低血糖の時の症状は、人によって様々ですが、我慢してもよくなりません。症状がある場合は、速やかに糖分※を摂ることが必要です。

低血糖に備えてお砂糖やブドウ糖、糖分※を含むジュースや補食を常に携帯したり、準備しておきましょう。
具体的な対応は12・13ページ➡



低血糖症状やその時の血糖値には個人差があります。
自分の初期症状を周りの人に伝えておきましょう。

血糖値
(mg/dL)

<主な低血糖症状>

60

おなかがすく
脱力感・冷汗
手足のふるえ
動悸・頻脈

動悸



手足のふるえ



50

集中できない
落ちつかない
眼のかすみ・頭痛
生あくびがでる

冷汗



落ちつかず不安



40

顔色が真っ青になる

生あくび



何をしているのか分からない
だんだん意識がなくなってくる

30

倒れる…低血糖昏睡
(こんすい)

意識を失う



▼どういう時に低血糖になりやすいか

食事に関して

- …食事量または糖質の摂取量がいつもより少なかった時
- …食事を1回抜いた時
- …食事が遅れた時



お薬によるもの

- …インスリンや血糖を下げるお薬を間違えて多く使用した時



その他

- …いつもより運動量が多かった時
 - …むかつきや下痢等で食事が食べられなかった時
- ▶16ページをお読みください

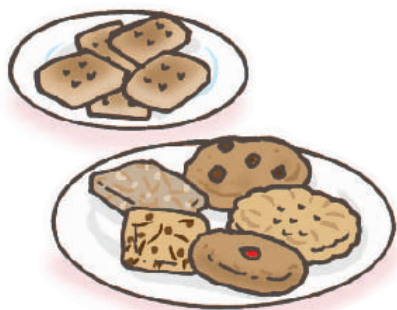


▼低血糖の時の対応

糖分※を摂る量はブドウ糖やお砂糖なら10～20g(40～80kcal・0.5～1単位分)が目安です。

【血糖をすぐ上げるもの】 【血糖をゆっくり上げるもの】

ブドウ糖を多く含むジュース 乾パン・クッキー等
ブドウ糖・砂糖



糖分※

グルコバイ®やセイブル®、ベイスン®など糖の吸収を遅らせるお薬を服用されている方や速効性のあるインスリン注射を使用の方は、速く血糖値を上げる必要があります。ブドウ糖(グルコース)やそれを多く含むジュース等を準備しましょう。

★この時、カロリーゼロやカロリーオフ、果汁100%ジュースは使用できません。

5

体調の管理と健康チェック

避難所には多くの人が集まります。

- 困ったことがあれば一人で考え込まずに家族やボランティアなどの周囲の人に相談しましょう。
市町村の相談窓口の利用も有効です。
- できるだけ普段の食事や生活リズムを心がけて過ごしましょう。お薬やインスリン注射も早く確保して治療を続けましょう。
- トイレなど環境の変化から、水分を控えがちになりますが、医師からの制限がなければ、意識してお水やお茶などの水分を摂りましょう。
- 手洗いやうがいを行い、マスクをつけるなど感染症の予防を行いましょう。



- のどが渇く、何度もトイレに行く、だるい、疲れやすい、ひどくなると意識を失うなどの症状は高血糖の時でも起きます。このような時は早く受診しましょう。
インスリン注射をされている方は、事前に対処の仕方について聞いておきましょう。
- 人前でのインスリン注射を避けたい方は、救護所などでの注射をお勧めします。
- 暑さや寒さは衣服で調節できるようにしましょう。
- ストレスによると思われる、頭痛や吐き気、胃が痛む、不眠などの症状のある方は、早めに受診して下さい。
- 顔見知りの人達と声をかけあったり話をして、気持ちの落ち込みを防ぎましょう。
- 軽い体操や散歩など積極的に体を動かしましょう。
植物に触れるなども気分転換になります。



6

食べられない時・シックデイとは

食欲がなくて食べられない、食事が安定せずよく低血糖が起きる場合などの指示を、あらかじめ主治医から聞いておきましょう。

▼ここでは、ストレスや不安などで食べられない、食事が安定しない場合の一般的な対応について記載します。

➡血糖を下げる飲み薬を服用の方へ

原則、食事が全く摂れない時は服用しないで下さい。低血糖が起きる可能性があります。

食事摂取量が少なく、低血糖が頻回に起きる場合は医師にご相談ください。

食事の直前に飲むお薬の一部は、食後に服用すると効果が期待できなくなるので注意して下さい。

➡インスリン注射を使用されている方へ

できる限り血糖値を測り、**インスリン注射は中断しないで下さい。**体調がすぐれない場合は、右の「シックデイとは」にしたがって行動して下さい。

注意：食事の直前に注射するタイプのインスリンを使用されている方は、食事がどれだけ摂れるか分からない場合、食事摂取量にあわせて食直後に打つこともできます。

▼シックデイとは

…特にインスリン注射をされている方へ

シックデイとは発熱や下痢、吐いたり、または食欲がなくて食事ができない時のことです。この時一般にインスリンの必要量は増加します。そのため、インスリン注射を打たなかったり、注射する量が少なかったりするとインスリン不足がひどい状態になり、血糖値350mg/dL以上の高血糖が続く、倦怠感、吐き気、嘔吐(おうと)、意識障害などを起こす『ケトアシドーシス』という状態になることがあります。この時はシックデイの時のルールに従って下さい。

● シックデイの時のルール ●

- 食欲がなくても、おかゆや麺類、果物などで糖質やエネルギーを補いましょう。
- 水分は少なくとも1日1000mL(1リットル:コップ5杯分が目安)以上摂り、脱水を予防しましょう。
- 血糖値や尿糖、ケトン体などを測りましょう。高血糖が続く場合やケトン体が陽性の場合、主治医や他の医師に連絡をとり、早く診察を受けましょう。
- インスリン注射をされている方は、食事が摂れなくても極端に減らしたり中断しないで下さい。血糖を下げる飲み薬は減量しておきましょう。

7

合併症のある方へ

下記以外にも日常と変わった症状があれば、主治医や他の医師にご相談ください。

●高血圧のある方

食事の塩分を控え、ストレス軽減に努めましょう。

- ➡頭痛やめまいがする、のぼせるなどの症状はありませんか？

●心臓の病気のある方

- ➡動悸や発作、胸痛はありませんか？
- ➡息苦しさや手足のむくみはありませんか？

●脳梗塞の既往のある方

水分補給を心がけましょう。

- ➡力が入らない、感覚の違和感、めまい、物が二重に見える、ろれつが回らない等の症状はありませんか？

●透析をされている方

いかなる時も透析の継続は必要です。

事前に透析を受けている施設名や住所、電話番号がすぐ分かるよう手帳等に記録しておきましょう。

- ➡主治医と連絡をとりましょう。

●その他の慢性疾患をお持ちの方

- ➡自覚症状がある場合は受診して下さい。



8

フット(足)ケア・エコノミークラス 症候群の予防

足は神経障害や血流が悪くなりやすいところです。

▼フット(足)ケア

1日1回は下の表で足を観察しましょう。

自分の足にあてはまる所に○印をつけて下さい。

傷やくつずれ、水ぶくれはありますか？	
皮膚の色が赤かったり、黒くなっていませんか？	
皮膚や爪のひび割れはありますか？	

○印がある場合は、小さな傷でも適切な処置をしましょう。

分からない場合は、受診しましょう。

★足のけがには注意して下さい。

片付け等の作業では、くつ底が厚く、歩いても痛くない大きさのくつを事前に用意しておきます。

履く前は小石等の異物が入っていないか確認しましょう。

▼エコノミークラス症候群

車内などの狭い場所に長時間同じ姿勢でいると足の血流が悪くなって血管がつまり、血栓ができることがあります。この血栓が肺にとぶと、息苦しさや胸痛の症状が出現して、病院での早期治療が必要となります。

予防▶ 1～2時間おきに姿勢をかえたり、屈伸をしたりして足を動かすようにし、水分を補給しましょう。

9

避難袋に備えておくもの ～チェックリスト～



いつでも持ち出しができるよう避難袋を目につく所に準備しておきましょう。賞味期限や使用期限のある物は定期的に交換しておきましょう。

用意した日： 年 月 日

確認した日①： 年 月 日

確認した日②： 年 月 日

避難袋に用意する物

お薬・お薬説明書	貴重品(10円玉も)
インスリン注射セット	携帯電話・充電器
低血糖用の糖分・補食	保険証・診察券
血糖測定器具セット	免許証等の証明書
自己管理ノート	救急セット
糖尿病手帳	マスク
飲料水	(携帯)ラジオ
非常食(P6・7参照)	懐中電灯・電池
紙食器・割箸・缶切り	タオル
ラップ(食器洗い不要)	ティッシュ・ウエットティッシュ

	大型ゴミ袋・ビニール袋		歯ブラシ・石けん
	軍手(滑り止め付)		メガネ・入れ歯等
	衣類(下着・上着等)		くつ下・室内履き
	生理用品		携帯カイロ(冬)
	敷物(耐熱がよい)		筆記具

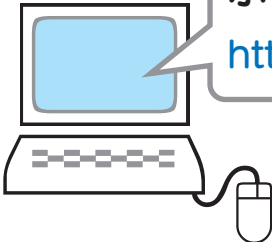
備蓄用 ～別に準備しておくといいもの～

	飲料水・生活用水		防寒具・衣類
	ポリタンク・バケツ		厚底ぐつ(P19参照)
	食料		ビニールシート
	卓上コンロ・予備ボンベ		トイレットペーパー

水や食料は最低3日間分を用意しましょう。
他にも気付いたものを空欄に書き加えておきましょう。

- どこに避難(連絡)しますか？
- 食べられない時はどうしますか？
- 備えは万全ですか？

お薬は続けることが大事です。
できれば**お薬1週間分を準備**しましょう。
もしも被災でお薬を持ち出せなかった場合を
考えて、**お薬説明書**や**糖尿病手帳**を**携帯**して
おき、今処方されているお薬が分かるように
しましょう。



このマニュアルは、
愛媛大学医学部附属病院の
ホームページから印刷できます。
<http://www.hsp.ehime-u.ac.jp/>

※本書イラストの無断複写(コピー)、転載は
著作権法上での例外を除き、禁じられてお
ります。

2007年10月作成