

糖尿病だより

災害発生！どう行動したらいいのでしょうか？

災害は突然やってきます。災害時の困難を乗り越えられるように、また、糖尿病治療が安全に継続できるように今から備えておきましょう。

災害発生から3日間は自力で生き延びることができるように準備を！

災害時に最低限持ち出すべきもののリスト

- インスリン自己注射セット
（インスリン製剤、注射針、消毒用アルコール綿など）
- 普段使用しているくすり
- 血糖自己測定器（センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など）
- お薬手帳
- 糖尿病連携手帳
- 保険証



〈避難時の対処について〉

生活状況が一変し、血糖コントロールも思うようにはいかなくなります。

低血糖の要因

- ・重労働をしなくてはならない
- ・食事が十分でない など

高血糖の要因

- ・インスリン注射ができなくなる
- ・環境の変化によるストレス
- ・高カロリー、高炭水化物の食事 など



低血糖の危険を避けることを考えると、被災直後の短期間は血糖値が多少高めでも構わないと考えましょう。

（空腹時血糖値 150～200mg/dL）

