

糖尿病災害時 サバイバル マニュアル 第2版

自分のことは
自分で守れ
ますか？

糖尿病の患者さんへ

災害に備えて普段からやっておくこと

- 糖尿病手帳を持ちましょう!
- おくすり手帳を持ちましょう!
- 水と食料と薬は最低3日分!



目次

■ はじめに	02
いつか（今にも）来る大災害	03
災害時基本行動三原則	04
災害時の対応の目安となるために	05
■ 準備期	06
自分の情報	07
非常用持ち出し袋に入れるもの	08
防災用品	09
ふだんからしておくこと	10
ローリングストックのすすめ	11
ストックしておくの良いもの	12
● 注意したいこと（エコノミークラス症候群）	13
■ 超急性期	16
食事	17
インスリン	18
打撲・骨折・やけど・傷を負った場合は	19
シックデイ対策	20
低血糖とは	21
低血糖の対処法	22
受診が必要なのはこんなとき	23
■ 急性期	24
食事	25
被災地でよく配給される食品と食べるときのポイント	26
生活での注意事項	28
■ 亜急性期	29
食事	30
足のケア	31
口の中のケア	32
予防したいこと	33
食品・器具の取扱いについて	34
衛生面	35
■ 非常用備蓄食一覧表	37
火山大国日本	40

はじめに

災害時に対する心構え

- 災害には、地震・津波などの直接被害だけでなく、帰宅難民になり何日も家に帰れないことや、避難生活上の事故やトラブルもふくまれます。
- 大きな自然災害が起きたとき、災害そのものではなく、避難所における衛生環境がもとで肺炎などにかかって亡くなる方もいます。特に糖尿病や持病を持っている人にとっては、過酷な状況になります。
- この「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」は、糖尿病の治療を受けておられる方のために作りました。
地震大国日本。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あいながら乗り切るようにしましょう。

いつか（今にも）来る大災害 そんなとき糖尿病患者はどうなる???



災害の時は、3日間は自力で生き延びる準備をしておきましょう。
特に糖尿病治療をしている方が、具体的にどのように準備し、
もし震災にあったらどう生き延びるかのヒントが書かれています。
ご家族と一緒に考えておきましょう。

災害時基本行動三原則

一つ：まず3日間は自力で生き延びよう

被災する場所によっては、救助や避難物資が届くのに3日以上かかる場所があります。また、医療機関では、最初に命の危険のある人から治療します。自分の命は自分で守れるよう、災害用に備えて、糖尿病治療に必要な物品や知識を入れておきましょう。

一つ：落ち着いてピンチの時こそ工夫で乗り切る！

落ち着いて、自分や家族の安全を確保します。そして、避難所でいつものようなのみ薬や注射薬、血糖自己測定器が手に入らないとき、いつものような食べ物が手に入らないときでも、知恵と工夫次第で乗り切れることがあります。落ち着いて、あきらめずに、今できることを考えましょう。

一つ：見栄も何もかなぐり捨てて、自分が糖尿病で助けが必要だと声を大にして言う

災害時、基本的にはみんな自分のことで精いっぱいです。見た目はなんでもない糖尿病患者は、黙っていてもわかってもらえません。伝えなければわからないのです。医療者には、早く注射や薬を回してもらえるよう、具体的にアピールしてください。

災害時の対応の目安となるために

このマニュアルは、災害の前を含めて時期によって分けて書いてあります。時期によって注意することや準備するものが少し違います。また災害の種類によっても時期は変わってくると思います。自分の置かれている状況によって参考にしてください。

準備期



災害前

「いつかやろうでなく、常に備えよう」

普段からの準備が被害を最小限にします。特にのみ薬やインスリンはすぐには手に入らないので備えましょう。

発災

超急性期



災害発生時～3日目

「まずは生き延びよう」

自分の命を守ることが中心です。

急性期



災害発生4日～1週目

「あるもので工夫して生活しよう」

ライフラインも不十分、物資も不足する中での対策について。

亜急性期

災害発生1週間以上～1ヶ月

「できる限りふだんの生活を取り戻そう」

感染症や他の病気にもなりやすい時期です。ストレスのある中での生活について。

準備期

いまできること

自分の治療情報を
まとめておこう



準備期

自分の情報



○ 個人情報

名 前	
生年月日	
住 所	
電話番号	

緊急時の連絡先

○ かかりつけ

医療機関名 (病院・医院など)	
電話番号	
主治医	
薬局名	
電話番号	

緊急避難場所

薬の名前 (のみ薬・インスリン注射など) 【記入日: 年 月 日】

疾患名・糖尿病型

コントロール状況 HbA1cなど

指示エネルギー 1日 ○単位、○Kcal

アレルギー・副作用のある食べ物・薬

非常用持ち出し袋にいれるもの

★ 備えたものに○をつけましょう。

のみ薬 1週間分	
インスリン 各1本・針	
おくすり手帳(写し)	
糖尿病連携手帳(写し)	
自己管理ノート(SMBGノート)(写し)	
ブドウ糖(低血糖対策)	
非常食	
災害時サバイバルマニュアル	

- インスリンは非常用持ち出し袋にも保管。もらってきたら入れ替えましょう。
(「ローリングストックのすすめ」 P.11 参照) (非常持ち出し袋の分は常温で保管。
インスリンは、一ヶ月程度は常温で問題無し)
- インスリンポンプ(CSII)の人、ペン型インスリンを2種類と、針を入れておきましょう。
- 携帯電話・スマートフォンのカメラで、おくすり手帳・糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影して、常に携帯しておくのもよいでしょう。
- 非常食(1日分)：飲料水2Lと3食分の食事を入れましょう。
(「非常用備蓄食一覧」 P.37～P.39 参照)
水 主食 主菜 副菜 その他

防災用品

★ 備えたものに○をつけましょう。

懐中電灯	
携帯ラジオ	
ゴーグル	
軍手・手袋	
防塵マスク	
防煙マスク	
ヘルメット	
笛	
飲料水	
食料	
多機能工具（マルチツール）	
給水袋・タンク	
災害用トイレ	
トイレットペーパー	
大人用おむつ	
ポリ袋	
ポンチョ	
カイロ	
サバイバルブランケット	
現金	
筆記用具	
ライター	

携帯充電器	
痛み止め（常備薬）	
消毒液	
滅菌ガーゼ	
脱脂綿	
止血パット	
包帯	
目薬	
三角巾	
下着	
タオル	
ウェットティッシュ	
爪切り	
消臭・抗菌剤	
歯ブラシ	
液体はみがき	
生理用品	
ドライシャンプー	
ラップ類	

ふだんからしておくこと

普段から心掛けておくこと

- ◎のみ薬は名前を覚える。
(可能な限り、1文字でも2文字でも記憶にあればよい)
- ◎インスリン注射を覚える。(色または正式な名称で。略名は不可)
- ◎ふだんの自分のだいたいの血糖値や、例えばおにぎり2個食べたときの食後の血糖値はどのくらい上がるのかを知っておく。

携帯電話・スマートフォンのカメラで、おくすり手帳・糖尿病手帳・インスリン・薬などを撮影して、携帯しておくのもよいでしょう。

帰宅難民の対策

食べ物はそのうち手に入るが、薬はなかなか手に入らない！
歩いて帰ることが出来ないところに出かけるときには…

- 1 のみ薬は最低 3日分
- 2 インスリン注射薬を数種類使用している場合は各1本
- 3 ビスケットなど携帯できる食べ物

を必ず持ち歩きましょう。

ローリングストックのすすめ

日常的に使っている缶詰やレトルト食品などの保存食を賞味期限の古い順から使い、その都度新しいものを補充していくことをローリングストックといいます。長期保存可能な非常食は種類に限りがあり、また味が合わないことも想定されます。災害時でも普段から使い慣れている缶詰やレトルトパウチなどが活用出来るように、1ヶ月に1回非常食ご飯の日を決めて、保存食を定期的に入れ替えましょう。



Q. どのくらい用意しておけばいいの？

A. 最低3日分+もう1食分があると安心です。
 家族の人数 × 3日分 = 食

Q. 水はどれだけ用意したらいいの？

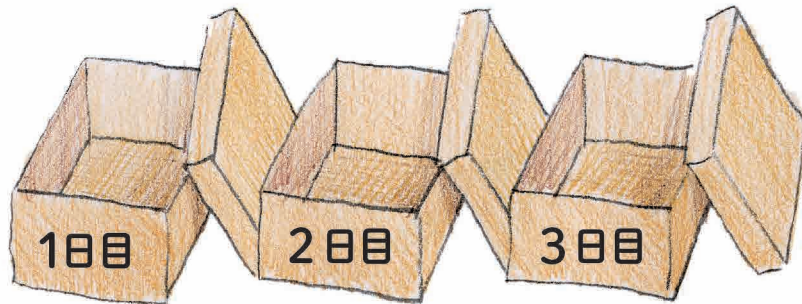
A. 調理用と飲水用を含め一人1日3Lを用意しましょう。

Q. 食べ物だけで大丈夫？

A. 消耗品 (P.34) や常備薬を一緒に保管しましょう。

準備期

ストックしておくの良いもの (食品・お薬)



1日ごとに分けて、分散して保管しておくこと

1 飲料水

飲水用・調理用合わせて
1人3リットル

4 インスタント食品

即席みそ汁、レトルトカレー

2 缶詰類

トマト缶、さば缶、
大豆の水煮缶、果物缶
※手で開けられるタイプが望ましい

5 バランス栄養食

ブロックタイプクッキー、
野菜100%ジュース

3 乾物

お麩、乾燥わかめ、のり、
とろろ昆布、干しえび、
干しいたけ、顆粒だし

6 調理器具 (P.34参照)

ビニール袋、ラップ、
キッチンばさみ、割り箸

7 常備薬

3日分の常備薬をストック

注意したいこと

肺血栓塞栓症/深部静脈血栓症 (エコノミークラス症候群)

エコノミークラス症候群とは

じっとしていると、血流が悪くなり、血栓が血管を詰まらせる病気（深部静脈血栓症、肺塞栓症）を静脈血栓塞栓症といい、長時間座ったままなどで動かさないことが原因であることからエコノミークラス症候群と呼ばれています。特にふくらはぎの筋肉は、心臓に血液を戻す「第2の心臓」と呼ばれ、動くことで全身の血流状態を保つことにも重要な役割を担っています。

避難所では身体活動量が著しく低下する

- ① 避難所では居場所が限られ、動くことが極端に減少することがある
- ② 身体を休める十分なスペースがない時間帯もある
- ③ 不眠などの生活リズムの乱れが生じて体調を崩しやすくなることがある
- ④ 周囲への気遣い、我慢などで持続的なストレス感が続くことがある
- ⑤ 避難所では杖や自助具を紛失し、動きたいが動けないこともある

エコノミークラス症候群の予防対策

- ① 座った姿勢を長時間続けることを避ける
- ② 歩行や足首の運動（予防運動参照）
- ③ 十分な水分摂取
- ④ 歩行時の息切れ、胸の痛み、一時的な意識消失、あるいは片側の足のむくみや痛みなどが出現した場合には、放置せずに医療者に告げる

エコノミークラス症候群の 予防運動（基本編）

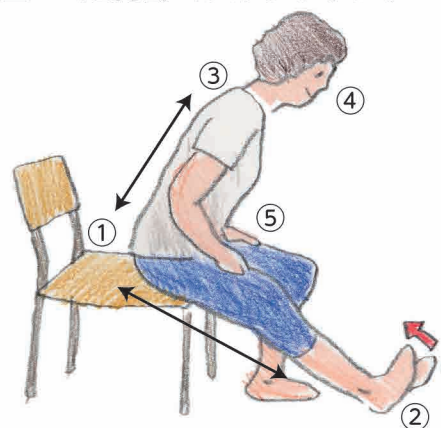
図1のように足を動かし、ふくらはぎの筋肉を“ほぐす”ようにしましょう。
また、足首の動きに”こわばり“を感じたら、図2のストレッチを行ないましょう。

図1. 足首を動かして筋肉ほぐし

写真のように足首の曲げ伸ばしを行い筋肉をほぐす運動を行なしましょう。椅子や台などを利用する場合は片脚ずつ行ないましょう。床などに座るときは両脚同時で行ないましょう。



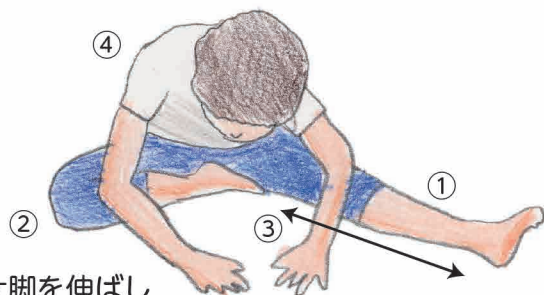
図2. 足背部のストレッチ



- ①椅子や台に浅く座り
 - ②片脚前方に踵を床に着け
 - ③背を丸めず
 - ④視線は前方に向け
 - ⑤上体を前傾ふくらはぎから膝裏と腰背部を伸ばす。
- <1回 10秒~20秒>

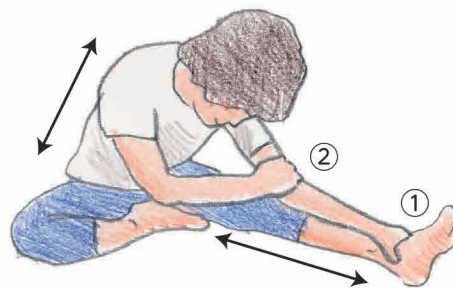
床などに座って行なうストレッチ

図3. ふくらはぎと股関節のストレッチ



- ①片脚を伸ばし
 - ②他方の脚の膝を曲げ
 - ③両手を床に置いて
 - ④上体を前傾して脚裏全体と腰背部を伸ばす。
- <1回 10秒~20秒>

図4. 下肢背部と腰背部のストレッチ



- ①手をすねか足首置き
 - ②肘が膝に着くよう他側の手で補助
- <1回 10秒~20秒>

エコノミークラス症候群の 予防運動（応用編）

椅子などを使った状態で行なう運動療法

図5 足首と膝の運動

片足の足首を右廻しと左廻しを行なった後に膝曲げ伸ばしを10回行い、続けて他方の足も同様に行ないましょう。

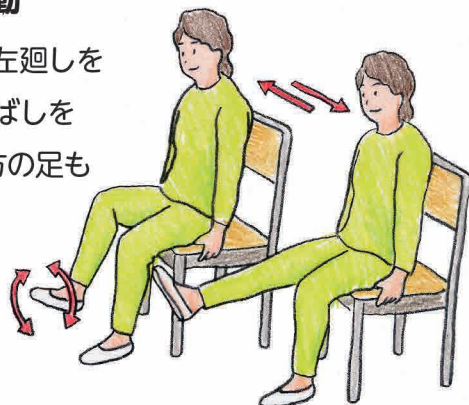


図6 足首と膝の運動

椅子に腰掛けた姿勢で片足の膝を抱え、その足を外側へ倒し太もも内側を伸ばし5秒間保持する。左右交互に5回ずつ。

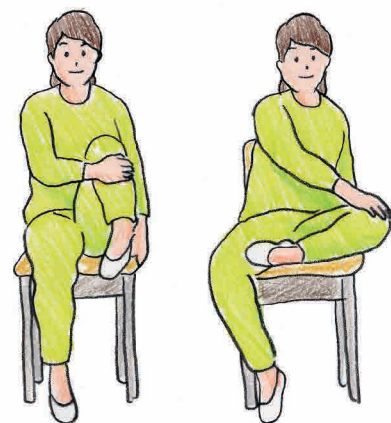


図7 足首と膝の運動

両手を安定した場所に添えて踵を持ち上げて5秒間保持しゆっくりと踵を下ろす。左右各2セット。



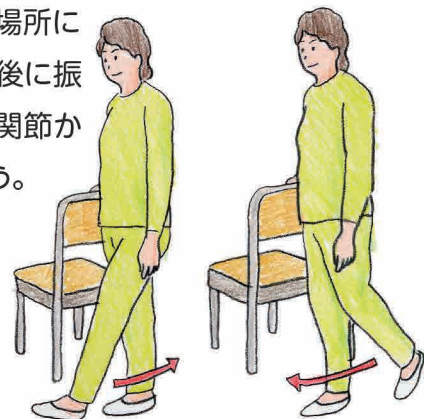
図8 腕と胸と背の運動

両腕を開きながら胸を広げ背中の肩甲骨を動かして深呼吸も合わせて行ないましょう。



図9 足振り運動

片手を安定した場所に添えて片足を前後に振り子のよう股関節から動かしましょう。



超急性期

災害発生時～3日間

災害
発生

まずは
生き延びよう。

インスリンはあるけど、
アルコール綿がない。
食事が食べられるから
打ちたい。消毒しなくて
もいいかな。



緊急時、消毒しなくても
インスリンは打てます。

とにかく食事を取りましょう

エネルギーの確保が第一です。

災害発生直後は食事回数も食事量も十分に得られません。

生きるために、まずしっかり食べましょう。

食べ物が無い時には、水だけで無く適度の塩分も取りましょう。

配給されたものは何でも食べて良いと考えます。

準備した非常食を役立てましょう

使用可能なライフライン(電気・ガス・水道)に合わせて準備し、非常食を活用しましょう。

食べ慣れたものや温かいものをうまく取り入れると、気持ちが落ち着きます。

水分補給に心がけましょう

災害発生直後は気が動転して水分補給を忘れてたり、トイレを我慢しようとして水分を控えたりしがちです。

意識して水分を摂取しましょう。



インスリン

インスリンを打ちたいが、打つときに悩んだら

物品が足りない・少ない

- インスリンの針は、物が手に入らない緊急時には、何回かは使用できますが、詰まって出なくなることもあるので、毎回きちんと空打ちをして、インスリンが出るか確認してください。使ううちに刺すときの痛みが強くなることがあります。
- 消毒綿がなくて消毒できなくても、インスリンを打つことは可能です。可能な限り、手を洗う・拭くなどしましょう。
- 近くの人が、インスリンの物品をくれたり、貸してくれたときは、未使用のものにしましょう。(感染予防のため)
- 1型糖尿病の方は、緊急時で医療機関にかかれる見込みがなく、手元にインスリンが全くない場合でも、なんらかの方法でインスリンを打たなければなりません。その場合は、種類に関係なく手に入るインスリンや針で対応します。
- いつもと違う種類のインスリンは、いつもの1/2～1/3の量で打ちます。(1型の方も2型の方も同様です)

周囲が気になる

- 避難所では、人に隠れてインスリンを打つことや、場所を確保することが難しいでしょう。まずは、近くの人にだけ注射が必要であることを伝えて、人影になってもらいましょう。
- 医療班などの救援の人が来たら、インスリンを打つ場所の確保を相談したり、インスリン・血糖測定の物資が必要であることを伝えましょう。
- 消毒綿の匂いが、避難所で周囲の人に対し気になって使えないときは、使わずに打つことも可能です。

食べ物が無い時

- 1型糖尿病の方は、最低限、基礎分泌分のインスリン(持効型インスリン)は続けましょう。

超急性期

打撲、骨折、やけど、傷を負った場合は

打撲

患部に湿布薬を貼ります。あるいは氷水をビニール袋に入れ、冷やしたり、ぬれたタオルなどで腫れを和らげましょう。

骨折

患部に添え木をして固定、布などで縛ります。患部を動かすのは禁物です。添え木は段ボール、雑誌なども活用できます。

やけど

洋服の上からやけどをしたときは、服の上からそのまま冷やします。冷やした後は清潔なガーゼ、タオルでおおいます。

水道水などが確保できるのなら流水で冷やします。(手、足など)

捻挫(ねんざ)・脱臼(だっきゅう)

患部に湿布薬を貼り冷やします。脱臼なら三角巾、風呂敷、またはタオルで関節が動かないよう固定します。無理に戻そうとすると神経や血管をキズつけるので注意します。

外傷や出血

傷口が汚れていたら清潔な水で洗い流します。傷口は心臓より高くし、それでも止血できないときや、骨折などで圧迫できないときは、傷口より心臓に近い動脈をタオルなどで強く縛って止血します。30分以上は締め付けないように！

いずれも、傷があり、傷のある場所から赤く腫れあがってこないか、注意して観察してください。(傷からの感染)

シックデイ対策

シックデイとは

糖尿病の患者さんが、風邪やインフルエンザなどの感染症によって発熱、下痢、嘔吐、食欲不振が生じて食事が出来なくなったり、手術やけが、身体的ストレスなどで血糖コントロールがむずかしくなることがあります。このような状況をシックデイといいます。災害時は食事が十分とれないことのほかに、ストレスで高血糖になっている場合があります。

のみ薬・注射薬（インスリン・GLP-1 受容体作動薬）の使い方

低血糖を起こさないことや、著しい高血糖にならないことに注意して医療機関受診までを過ごします。

- のみ薬は、食事が全く摂れない時は服用しない。きちんと食事が摂れれば服用可。他人からもらってのまない。
- インスリンは、1型糖尿病の人は中断しない。2型糖尿病の人は、持効型は中断しない。出来る限り血糖値を測り、食事量に応じて、調整が必要となる。
- GLP-1 受容体作動薬は、食事が全く摂取できない時は注射しない。

あなたの場合の目安（主治医と対応を相談しておきましょう）

のみ薬:

.....

.....

インスリン:

.....

.....

低血糖とは

低血糖とは、血液中のブドウ糖が少なくなりすぎた状態。一般的には血糖値が70mg/dl以下になった状態をいいます。

血糖値 (数値はめやす)	一般的な症状
60mg/dl 以下	あくび、空腹感、いらいら、吐き気
50 ~ 30mg/dl	無気力、倦怠感、計算力減退 冷や汗、ふるえ、動悸、顔面蒼白、 紅潮、意識消失、異常行動
20mg/dl 以下	けいれん、昏睡

症状は個人差があります

● 低血糖症状 (はひふへほ)

はらが減り
ひや汗
ふるえは低血糖
へんにドキドキ
ほうちは昏睡



● 低血糖になりやすいとき

- ◎ いつもより食事の量が少なかったり、食事時間が遅れたとき。
- ◎ 食事が十分とれないのに、いつもの薬を飲んだとき。
- ◎ 活動量が多すぎるときや、空腹時に活動したとき。

低血糖の対処法

低血糖の対処法

血糖値を上げるために、甘いもの、ジュースなど、手に入るものをすぐに摂ります。

- ブドウ糖(10～20g)や砂糖は、すぐに血糖値が上がります。ジュースの中にブドウ糖が入っているもので代用できます。
- アメやチョコレートなどは、消化に時間がかかりますが、血糖値は上がりますので、手に入るもので対応しましょう。
- 甘いものが何もないときは、食べ物をなんでもいいので摂ります。ごはんやパンなどの炭水化物をよく噛んで食べよう！(消化しやすいよう)
- 対処することが何もできない時や、意識がなくて飲んだり食べたりすることができない時は、医療機関で対応します。

※時間がたって、再び低血糖を繰り返す時は、ブドウ糖や糖分と一緒に、クッキーや牛乳、または食事をとってください。



受診が必要なのはこんなとき

医療機関の受診および、電話連絡が必要なとき

発熱、痛み、嘔吐(おうと)、下痢などの症状が1日以上続くとき

体調が悪くて食事がとれないとき

脱水(のどのかわき、皮膚の乾燥、熱、だるさ、頭痛)がひどいとき

意識混濁があるとき

尿中ケトン体陽性、または血糖自己測定(SMBG)で
高血糖が続くとき

低血糖発作で糖分やジュースなどで
対応できないとき、繰り返すとき

医療機関の受診および、電話連絡ができないときは、救護所等を利用してください。
場所等が不明の場合は、まず身近にいる消防、警察、その他自治体の職員、自衛隊員等にご相談ください。



急性期

4日～1週目

がれきや壊れた建物の中などに入るときは、特に、足のけがに注意してください。

釘や鉄・ガラスの破片で、靴を履いていても怪我をすることがあります。怪我をしても十分処置できないことで深刻な感染症になることがあります。



避難所などでは、食料供給が安定するまではバランスよりも量を優先して食事が提供されます。そのような状況での大切な事柄を以下にまとめました。

水分をしっかり摂る

脱水や便秘になって血糖コントロールが悪化するのを防ぐため、できるだけこまめに水分を摂取しましょう。深部静脈血栓の予防にもなります。
〔「エコノミークラス症候群」 P.13参照〕医師から水分を制限されている場合はその指示内で摂りましょう。

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食事の目安量を理解していれば、血糖コントロールが乱れるのを防ぐ工夫ができます。

ゆっくり噛んで食べる

時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖値の上昇を抑えます。また少量でも満腹感を得ることができます。

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のものが多く、思っている以上に塩分を摂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。

※カップ麺やみそ汁などの塩分の多い食品は汁を残すことも大切です。しかし東日本大震災で下水道の復旧していない避難所ではカップ麺などの残り汁を捨ててはいけなかった規則になっていました。このような場合はスープの素を半分くらいにして作れば、汁を飲み干しても塩分を半分くらいに減らすことができます。

被災地でよく配給される 食品と食べるときのポイント

主食



- もっとも配給されることの多い食品です。おにぎりや菓子パンのみの配給が続くこともあります。
- 炭水化物が多く血糖値が上がりやすいためゆっくり食べる、食事の最後に食べるなど工夫が大事です。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
おにぎり1個	180～200	40	3～5	1～1.5
アンパン1個	300	50	8	0.7
クリームパン1個	300	40	10	0.9
カップラーメン1食	350～450	50～60	8～12	5～8

主菜



- 肉や魚など主菜になる食品は、調理済みのもの、加工済みのものがよく配給されます。
- たんぱく質源として貴重ですが、塩分が多い食品が多いため、煮汁を残すなど減塩に心がけましょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
魚の缶詰(さんまの蒲焼き) 1缶	300	13	18	1.5
レトルトカレー 1袋	200	20	6	3
レトルトハンバーグ1袋90g	160	15	10	2
納豆1パック50g	100	8	8.5	0.8

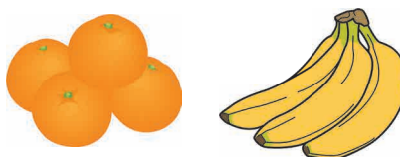
副 菜



- 食料供給が安定するまでは生鮮野菜の確保は困難です。避難所では限られた量の野菜をみんなで分けることになります。
- 少量でも野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品を積極的に摂るようにしましょう。

※いろいろとりあわせて300gが約80kcalです(食品交換表より)

果 物



- 野菜同様、生果物も安定して確保が難しい食品です。自分の目安量を覚えておきましょう。缶詰の果物を食べる場合は甘いシロップは残すと良いでしょう。

食 品 名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩 分 (g)
温州みかん1個	40	10	0.6	0
バナナ1本	80	20	1	0
缶詰モモ1切れ(シロップあり)	60	15	0.3	0

飲 み 物



- 配給された飲み物の栄養成分や原材料を確認しましょう。
- 野菜ジュースでも果汁が含まれているものは血糖値が上がりやすいので飲み過ぎに注意しましょう。

食 品 名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	塩 分 (g)
野菜ミックスジュース1本200ml	60	15	1	0
100%オレンジジュース1本200ml	85	20	1.2	0
乳酸菌飲料1本65ml	50	11.8	0.8	0
牛乳1本200ml	134	9.6	6.6	0.2

生活での注意事項

自分でできること

- 日常生活では、血糖コントロール状況のチェックします。
 - ①低血糖(血糖値70mg/dl以下)を避ける。
 - ②症状のある高血糖(血糖値300mg/dl以上)・脱水を避ける。
- 連絡を取ったり、これからの生活上の手続きなど、忙しい時期なので、食欲がなくても食事はしっかりととりましょう。
- 情報は、大きめの避難所や施設、公的機関に集まりやすいので有効に利用しましょう。
- 情報を得て、利用できる病院などを確認しましょう。
感染の予防
 - ①手洗い(速乾性手指消毒剤でもOK)
 - ②うがい、歯磨き、義歯洗浄(可能な範囲で積極的に!!)
 - ③マスク(避難所や人の居るところでは、かぜがうつります。)

相談してみましょう

- いつでも相談できるよう、自分の情報や体調に関する内容をまとめておきましょう。
- 食べ物や活動にも制約が多いので、受診し医師や看護師と相談し、出来る範囲で内服薬やインスリンなどを手に入れて、調整しましょう。

亜急性期

1週間以上～1ヶ月

できるだけ普段の生活を
取り戻す1ヶ月です
可能な限り受診しましょう

最近、なんとなく
だるいの。
病気ってほどじゃ
ないんだけど。



いつもの血圧の薬も
飲んでなかったし
病院はこんでるけど
いちど行ってみようか？



被災から1ヶ月近く経つと多くの方が自宅へ戻ったり、仮設住宅へ入居したり環境の変化が著しくなります。ライフラインの復旧も進み電気・ガスが使用できると食事の幅も広がることでしょう。主食、主菜、副菜がそろったいつもの食事を心がけましょう。

備蓄食品を使った簡単料理の例

	料理名	材料と作り方	ポイント
主食	<p>混ぜご飯</p> 	<p>パックご飯 ふりかけや海苔 ツナ缶やひじき煮缶</p> <p>温めたご飯に 混ぜ込むだけ</p>	<p>ご飯だけの場合に比べ風味も良く食欲が増します。食物繊維がプラスされ血糖の上昇も緩やかに。</p>
主菜	<p>さばのトマト煮</p> 	<p>さば(味噌煮)缶 ホールトマト缶</p> <p>材料を合わせて 鍋で煮るだけ</p>	<p>味噌煮缶は砂糖が入っているため水煮缶にして即席みそ汁を味付けに利用しても良いでしょう。</p>
副菜	<p>繊維たっぷりサラダ</p>  <p>電気・ガスが 使用できない時に</p>	<p>野菜、なめ茸(びん)</p> <p>細かくした野菜と なめ茸を和えるだけ</p>	<p>なめ茸はもともと味が付いているためドレッシングの代わりにもなります。食物繊維も豊富で食べ応えがあり満足感が得られます。</p>

足のケア

足に注意している余裕はこれまで無かったかもしれませんが、糖尿病患者さんの足にできた小さな傷は、その先の人生に大きな影響を及ぼしかねません。平時でも足のトラブルは他人に気付かれにくく、自分でも気付かないことが多々あります。大事な足を守るのは、あなた自身です。

足を守るためにできること

- お風呂に入れなくても、お湯や水が手に入って身体を拭ける時は、足の指の間まで洗って、きちんと水分を拭き取りましょう。
- もしハンドクリームが手に入ったら、足にも使いましょう。
- 裸足は傷を作る元。靴下をはきましょう。
- 使い捨てカイロで、低温やけどを起こす恐れがあります。

足のケア【自分で見て、触って、感じて】

- 釘やガラスを踏んでしまった、皮膚が乾燥してひび割れた・・・傷はありませんか？
- 足のおいが強くなっていませんか？
- 足の先を触った時、感覚は鈍くないですか？
- 手の温かさ、触った感覚、わかりますか？
- 足が赤く腫れたり、青むらさき色や黒色になっていませんか？
- むくみはありませんか？

そんな時はすぐに受診を！



口の中のケア

- 災害時、お口のケアは大切です。水が少ないなどで、歯磨きが出来なかったりすると口の中に雑菌が繁殖し、歯周病になる可能性が高くなります。歯周病になると歯だけの問題だけでなく全身性の病気もおこりやすくなります。体力のない高齢者の方は気を付けるとよいでしょう。
- 歯周病があると糖尿病の悪化や肺炎、感染性心内膜炎(心臓の病気)になったり、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患の誘因となったりすると言われています。
- 食後には入れ歯をはずし汚れを落としましょう。
- 液体歯磨き、歯ブラシの用意をしましょう。
- 歯ブラシでブラッシングをし、液体歯磨きを口の中に含ませて、ブクブクと20回ぐらいすすぎます。
- 毎食後の歯磨きは大切ですが、もし無理でしたら、夜寝る前の歯磨きをしてください。



予防したいこと

うつ状態・認知症

心理的なストレスの強い時期が続きます。

うつ状態や、認知症の早期発見には次のようなポイントがあります。

家族や周囲の人が「おかしいな？」と思ったら受診しましょう。

うつの特徴	認知症の兆候 3つの質問
無口になる	今日の日にはちは何月何日？
興味がなくなる	100 - 7 はいくつ？
ためいき、自殺願望	昨日の夕飯なにを食べました？

精神的に不安が強くストレスがかかりやすいので、心理士さんなどに会う機会があれば、積極的に話をしましょう。

災害時に来るボランティアを利用しましょう。

感染

- 可能な限り、野菜や果物などのビタミンを摂る。
栄養の偏りは、抵抗力を落とします。
- 可能な限り、体を動かします。軽い散歩でも良いです。
免疫機能が高まります。



食品・器具の取扱いについて

食中毒予防三原則

つけない

食品に直接触らない。
ペットボトルは直接口をつけない。

増やさない

食品を常温で長時間放置しない(特に夏場)。
20～50℃は細菌が繁殖する最適温度になるので注意。
出来上がったものはなるべく早く食べる。

やっつける

加熱可能であれば中心部までしっかり加熱し、
菌を殺す。

備えておくと便利な器具など

器 具	使用例
ラップ・アルミ箔	おにぎりを握る時に使用する。お皿の上に敷く。
使い捨て手袋	生ものを扱う時、手にけがをしている時、 食品に直接触れないようにする。こまめに交換する。
アルコールスプレー	こまめに消毒をする。
ビニール袋(大・小)	水をためるときやトイレの代わりにもなる。
カセットコンロ(カセットボンベ)	ボンベは一般的に強火で約1時間使用できる。
キッチンばさみ・ピーラー	
割り箸	

被災後は避難所での生活やストレスで、抵抗力が弱くなります。血糖値が高ければ、さらに感染しやすく、重症になりやすい状態です。感染しないよう、予防しましょう。

- 手洗いうがいは基本です。もし水が使えない場合は、ウェットティッシュなどで拭く、手に付けるタイプの消毒薬なども利用します。
- 手を使う作業をするときは、手袋などを極力使用します。
- 食べ物の取り置きでは、傷んでいないかに注意します。期限の切れたものは処分します。
- 入浴サービスなどのチャンスがあれば、積極的に利用してください。それができないときは、お湯で絞ったタオルで体を拭く。濡らしたタオルをレンジで温めて拭くこともできます。
- ごみ捨て場や、ゴミ箱、トイレなどは多数の人が触れる場所なので、使い捨て手袋などがあれば使用し、直接手で触らないようにします。
- マスクは極力使用します。
- そばに、咳やくしゃみをしている人がいるときは、距離をとります。
- 自分がかぜをひいた時も、同様に人と距離をとる、くしゃみや咳はタオルで口をおおうなど注意します。



<吐物の処理>

人が吐いたものには、細菌やウイルスなどが含まれているので、注意が必要です。

- 1 着ているものの袖をまくり、時計や指輪を外す。
- 2 使い捨て手袋・マスクをする。
- 3 使い捨てコップに、台所用塩素系漂白剤を50倍程度に薄めて希釈液を作る。
- 4 それに浸したペーパータオルやぼろ布などで、周囲から中央に向かって吐物を拭き取る。
- 5 拭いたものはビニール袋に入れて、閉じる。
- 6 そのビニール袋をさらにビニール袋に入れ、使用した手袋などを含め、すべて捨て、閉じる。(手袋内側などは直接接触らない)
- 7 可能な限り流水・石鹸で手を洗い、手に塗るタイプの消毒剤で消毒。

消毒液の作り方

便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合濃度が0.1% (50倍希釈)の消毒液を作ります。

使用する500mLの容器に“消毒液”と記載します。

水道水500mLに台所用塩素系漂白剤10mLを入れます。

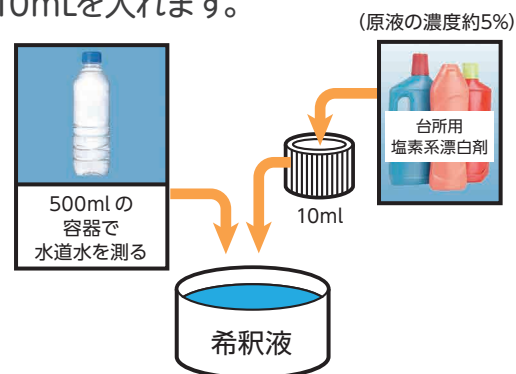
空いた容器を使用するときは、

中をよく洗ったものにしましょう。

皮膚などの消毒には使えません。

漂白剤なので、色落ちして困る心配の

あるものには使えません。



めやすとして … 台所用塩素系漂白剤のふた : 10 mL
ペットボトルのふた : 5 mL



注意

間違っても他の人(特に子供)に飲まれないよう、管理を厳重にすること。
特にペットボトルを使用する場合には、十分に注意すること。

非常用備蓄食一覧表①

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう

		飲料水	主 食		
					
商品名		備蓄水	カンパン	カロリーメイト ロングライフ	水もどり餅 「いそべ餅」
メーカー		ソーケンビバレッジ	三立製菓	大塚製菓	おむすびころりん本舗
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	—	100	40 (2本)	81
	エネルギー (kcal)	—	410	200	294
	炭水化物 (g)	—	79.8	20.0	71.7
	たんぱく質 (g)	—	9.0	4.3	1.6
	脂 質 (g)	—	6.1	11.2	0.1
	食塩相当量 (g)	—	1.1	0.4	0.9
保存期間		5年	5年	3年	5年
ポイント		1本2ℓと500mlがあります。想定される使用法や保管場所により、容量を選択しましょう。 水は必ず備蓄しましょう。 飲用、調理用として1人あたり1日3リットルが目安です。	缶切りは不要です。 手に入りやすく、保存性が高い備蓄食です。 1粒約10kcalなので、エネルギーの計算が簡単です。	素手で直接触れずにすぐ食べられます。 アルミ包装で耐久性、保存性に適しています。	水を注いで数秒で柔らかくなるので、すぐに食べられます。 餅10枚、粉末たれ、焼き海苔が入っています。 トレイとようじも同封されているため、どこでも食べられます。
		主 食			
					
商品名		尾西のアルファ米 スタンドパック	こまちがゆ	安心米 「わかめご飯」	災害備蓄用 缶入りパン (黒豆)
メーカー		尾西食品	こまち食品工業	アルファー食品	あすなるパン
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	100	約 280	100	100 (2個)
	エネルギー (kcal)	366	129	364	349
	炭水化物 (g)	82.7	28.6	81.8	44.7
	たんぱく質 (g)	6.3	2.1	6.6	9.6
	脂 質 (g)	1.1	0.1	1.2	14.6
	食塩相当量 (g)	0.0	0.0	1.6	0.7
保存期間		5年	3年	5年	5年
ポイント		お湯か水を入れるだけで食べられます(お湯で15分、水で60分)。 袋が食器代わりになり、付属のスプーンを使用して食べられます。 できあがり量は260gです。	缶切りは不要です。 温めなくても食べられます。	お湯か水を入れるだけで食べられます(お湯で15分、水で60分)。 付属のスプーンを使用して袋のまま食べられます。 できあがり量は約270gです。	缶切りは不要です。 透明のふたがついているので、開封後も乾燥を防げます。
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売り場、登山用品を扱っているスポーツ用品店 ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売り場、インターネットの通販など			

非常用備蓄食一覧表②

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう

		主 菜			
					
商品名		コンビーフ缶詰	ライトツナ スーパーノンオイル	さんまの蒲焼き	オイル・サーディン
メーカー		川商フーズ	いなば食品	ニッスイ	ニッスイ
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	100	165 (液汁含む)	100 (液汁含む)	110
	エネルギー (kcal)	214	132	242	377
	炭水化物 (g)	0.8	0.5	8.4	1.3
	たんぱく質 (g)	18.6	31.4	15.5	19.0
	脂 質 (g)	15.1	0.5	16.3	32.9
	食塩相当量 (g)	1.4	1.3	1.4	0.8
保存期間		3年	3年	3年	3年
ポイント		<p>缶切りは不要です。</p> <p>缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら 普段の食事で消費すると良いでしょう。</p>			
		主 菜			
					
商品名		牛肉大和煮	牛丼の素	筑前煮の缶詰	ツナとタイカレー (レッド)
メーカー		川商フーズ	ホリカフーズ	富士見食品	いなば食品
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	87	180	280	125
	エネルギー (kcal)	121	355	496	176
	炭水化物 (g)	11.3	17.5	125.2	8.9
	たんぱく質 (g)	12.4	14.0	10.4	12.5
	脂 質 (g)	0.7～3.9	23.2	2.6	10.1
	食塩相当量 (g)	2.1	3.0	4.3	1.4
保存期間		3年	3年6ヶ月	3年	3年
ポイント		<p>缶切りは不要です。</p> <p>缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。</p>	<p>熱源や水が不要なご飯・発熱材が付いた1食セットや1日セットもあります。</p> <p>中華丼・麻婆丼・ビーフカレー・牛丼・ビーフシチューもあります。</p>	<p>缶切りは不要です。</p> <p>温めなくても食べられます。</p> <p>肉じゃが、おでんの缶詰もあります。</p>	<p>缶切りは不要です。</p> <p>缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。</p>
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売り場、登山用品を扱っているスポーツ用品店 ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売り場、インターネットの通販など			

非常用備蓄食一覧表③

バランスよく主食・主菜・副菜をそろえるように準備しましょう

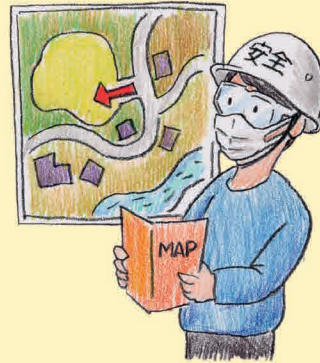
		副 菜			汁 物
					
商品名		きんぴらごぼう	ひじき	ミックスビーンズ	コーンポタージュ
メーカー		ベターホーム	ベターホーム	いなば食品	ベターホーム
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	45	65	110	190
	エネルギー (kcal)	45	85	150	90
	炭水化物 (g)	6.9	8.5	19.3	11.8
	たんぱく質 (g)	0.9	2.6	10.1	2.1
	脂 質 (g)	1.5	4.5	1.7	3.8
食塩相当量 (g)		0.6	1.0	0.6	1.2
保存期間		3年	3年	3年	3年
ポイント		<p>缶切りは不要です。</p> <hr/> <p>ごもく豆・切干大根など多くの種類があります。</p> <p>卵の花・まめこんぶなど多くの種類があります。</p> <p>1缶120gあたり食物繊維9.5g</p> <p>ミネストローネ・オニオンスープなどもあります。</p> <hr/> <p>缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。</p>			
		果 物		セットメニュー	
					
商品名		黄 桃	みかん	レスキューフーズ 一日セットスタンダード	
メーカー		明治屋	明治屋	ホリカフーズ	
一 包 装 あ た り	内容量 (g)	425 (固形 250g)	435 (シロップ含む)	1,345	
	エネルギー (kcal)	200	283	1,487	
	炭水化物 (g)	50.3	66.1	219.1	
	たんぱく質 (g)	1.0	2.2	49.3	
	脂 質 (g)	0.0	0.0	45.9	
食塩相当量 (g)		0.0	0.0	10.6	
保存期間		3年	3年	3年6ヶ月	
ポイント		<p>缶切りは不要です。</p> <hr/> <p>血糖値が上がりやすいので甘いシロップは残すと良いでしょう。</p> <hr/> <p>缶詰は食べ慣れたものを備蓄し、保存期限が近くなったら普段の食事で消費すると良いでしょう。</p>			
				<p>和洋のメニューを組み合わせた普段の食事に近いセット</p> <hr/> <p>一日セット ライト (1,100kcal 程度) もあります。</p> <hr/> <p>レンゲ、発熱材が同封されているのでどこでも温めて食べることができます。</p>	
購入方法		スーパー・ドラッグストアなどの非常食・防災用品売り場、登山用品を扱っているスポーツ用品店 ホームセンターのキャンプ用品・防災用品売り場、インターネットの通販など			

火山大国 日本

火山災害はあなたの街でも起こり得る

噴火警報が発令されたら

山に登らないでください。
万一、噴火に遭遇したら直ちに
ヘルメットをかぶり、防塵マスク、
ゴーグルを着用してください。



火山噴火から身を守るために

まずは防災マップで危険区域を確認してください。
また、指定避難場所を確認してください。
お住いの市町村で確認することができます。

当マニュアルに記載してある
防災用品・非常用備蓄食が
用意してあれば、特別に用意
する必要はありません。



関東・西東京地域であれば、最も影響が考えられる
のは富士山です。富士山が噴火した場合、交通網、
ライフラインなどに多大な影響があるといわれています。
いざと言うときのための備えはしておきましょう。
笛 (ホイッスル) も助けを呼ぶために用意してあると
良いでしょう。

登山は、体調や体力に合わせて楽しみましょう。心配なことがある場合は、
主治医と相談しましょう。

糖尿病災害時地域ステーションの 設置にご協力ください。

当法人では、調剤薬局やインスリン供給の多い診療所を中心に、
下記の役割を担っていただける施設を常に募集しております。

- ・インスリン製剤を備蓄(ランニングストック)
- ・災害超急性期, 必要な患者へのインスリン配布
- ・災害に備えた糖尿病患者への啓発活動

詳細は、当法人事務局まで

お問合せいただくと幸いです。



糖尿病災害時サバイバルマニュアル 無償配布

検索

糖尿病災害時地域ステーション一覧

2017年6月時点

ホッタ晴信堂薬局	〒197-0022 福生市本町142
青梅薬剤センター薬局	〒198-0042 青梅市東青梅4-17-32
ウラン薬局	〒206-0033 多摩市落合1-38 マグレブパーキングビル1階
くにたちウラン薬局	〒186-0002 国立市東1-6-5
中央薬局	〒207-0014 東大和市南街1-12-25
武蔵村山調剤薬局	〒208-0022 武蔵村山市榎2-54-1
錦町薬局	〒190-0022 立川市錦町1-17-15
三鷹駅前調剤薬局	〒181-0013 三鷹市下連雀3-44-17-2F
西東京中央総合病院 薬剤科	〒188-0014 西東京市芝久保町2-4-19
小平薬局天神	〒187-0002 小平市花小金井8-1-3
アビック薬局小平店	〒187-0002 小平市花小金井8-1-5
近藤医院	〒187-0003 小平市花小金井南町2-13-13
アポロン薬局車返店	〒183-0011 府中市 白糸台5-24-1
アポロン薬局是政店	〒183-0014 府中市是政5-7-4
島田薬局	〒183-0023 府中市宮町2-1-15
なみき薬局本店	〒183-0055 府中市府中町1-14-7
みなみ薬局	〒183-0057 府中市晴見町1-23-21
たけの薬局府中店	〒183-0052 府中市新町1-60-5
府中調剤薬局	〒183-0042 府中市武蔵台2-17-1
ひまわり薬局分倍河原店	〒183-0027 府中市本町4-12-14
川口調剤薬局府中四谷店	〒183-0035 府中市四谷3-32-1

一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワークのご紹介

私どもは首都圏を基盤に、およそ三十年余にわたり、広く糖尿病診療の質の向上と、糖尿病地域連携システムの構築に努力してまいりました。

本法人の活動は1980年前半、当時はまだ珍しかった糖尿病の診療を専門としていた地域の実地医家が中心となり、糖尿病の症例検討会を開始したのが始まりです。このような症例検討会が自然発生的に幾つか立ち上がり、それぞれが独自に活動を行っていました。

1986年には、このような活動を担っていた医師が世話人となり、日本における医療連携を目指す会の先駆けとして活動を始めました。

実りある糖尿病対策を実施するためには、限りある医療資源を効率よく活用できる糖尿病医療連携システムの構築とともに、それを円滑に運営することが可能な人材の存在が必須です。糖尿病診療は、患者、医師、コメディカルの三者の協力で初めて成り立つことから、地域全体の医療スタッフのレベルアップも重要な課題となります。すなわち、一次予防では行政職の保健師、二次予防では糖尿病地域医療体制を構成する重要な要素である「かかりつけ医」機能を持った医療機関に所属する医療スタッフや院外処方箋を取り扱う開局薬剤師などの体系的スキルアップが必要不可欠となります。

このことを目指した私どもの活動は多岐にわたり、各種研修会の開催を始め病診連携用糖尿病手帳の制作とその普及、糖尿病教育ビデオの制作等様々な事業を行ってきました。また、1999年より西東京糖尿病療養指導士の研修・認定事業を立ち上げ、糖尿病療養指導に関わる医療スタッフの育成・技能向上を通じて、糖尿病地域医療システムの拡充を図っています。その後さらに、本法人の活動は発展を重ね、現在本法人は①糖尿病に関する研修会、②糖尿病療養指導に関わる専門家(療養指導士)育成、③糖尿病に関する普及啓発の3つを軸として活動しております。また、高齢化社会の進展に伴い、今後介護福



一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク

代表理事 貴田岡 正史

社関連職種との連携が必要不可欠となるので、その教育研修にも力点を置きつつあります。

これまでの本法人の三十年余にわたる地道な活動の積み重ねは、その結果として、糖尿病医療連携の実をあげることが可能となり、人を育てて生かすことにつながりました。全国的にみても高い評価を得ていると自負しております。

本糖尿病災害時サバイバルマニュアルは、東日本大震災後ボランティアとして被災地救援活動に従事したメンバーを中心に初版が作製されました。5年間が経過し、その間日本各地で新たな災害が発生しております。それらの経験と皆さまのご意見を反映してこの度、同改訂版を出版するに至りました。災害対策の一環として活用いただければ幸いです。

今後も皆様のご協力のもとに日本の医療福祉に貢献し、国民の健康増進に寄与できるよう、活動の質を一層高めるとともに、さらなる発展を期しておりますので、ご指導ご鞭撻をよろしくお願いたします。

糖尿病災害時サバイバルマニュアル

非売品

編集・著作：一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク

発行者：一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク
代表理事 貴田岡正史

制作：一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 糖尿病災害対策委員会

イラスト：のむらみみ

< 事務局 >

〒185-0012

東京都国分寺市本町2-23-5

ラフィネ込山No.3-802号

Tel. 042-322-7468 Fax.042-322-7478