

アークレイのものしり読本

糖尿病基礎知識シリーズ

糖尿病患者の災害対策



わが国の過去 20 年間の災害による死者・行方不明者数は 25,664 人であり、地震・津波、風水害、雪害など、自然災害による犠牲者がほぼ大部分を占める¹⁾。外傷がない糖尿病患者の災害トリアージは第 3 順位：軽処置群（緑色）で、医療介入の優先順位は低いと判断されるため、糖尿病患者が災害を乗り越えるためには、自分の身は自分で守る「自助」が最も大切である²⁾。

災害時の糖尿病患者の実態

<超急性期(災害発生時～3日目)>

この時期は、まず生き延びることが第一の目標である。糖尿病を悪化させないためのポイントとして、①インスリン自己注射・内服薬の服用が継続され、食事に見合った量・用法を調整できること ②体調不良の際に、自分が糖尿病であることを周囲に伝えられること があり、表 1 のような所持品を常に携帯することが奨励される³⁾。

表1 常に持ち歩く必要があるもの

- ・インスリン注射一式（注射針、消毒綿、SMBG機器）
- ・内服薬すべて、お薬手帳、水（最低500mL）
- ・糖尿病手帳、糖尿病カード、
体調不良時の対応を記載したメモ等

<急性期(災害発生4日目～7日目)>

救護体制が整い始め、食料供給は栄養バランスよりも量が優先され炭水化物や調理済み食品が中心となる。ゆっくり噛み、食事の順序を工夫すれば、血糖値の上昇を緩和することができる。加工済み食品は塩分が多いため、煮汁は廃棄する、カップ麺はスープの素を減らすなど工夫が必要である。脱水・活動量の低下から深部静脈血栓症を発症するケースもあるため、水分は最低 1L/日摂取するとともに、できるだけ体を動かし予防する。また、不衛生な環境や高血糖状態から易感染状態となるので、手洗いや消毒、うがいは可能な範囲で積極的に行い、マスクは必ず着用する。家の片付けなどが始まり、怪我が多い時期でもある。高血糖状態では怪我が治癒しにくいいため、必ず手袋や靴を着用し、手足を観察して怪我を早期発見・治療するといった姿勢が求められる。

災害時の血糖コントロール

災害時は、食事の変化やストレスの影響により高血糖状態となる。ベストな血糖コントロールは必要なく、低血糖や高血糖による昏睡を防ぐことが第一である。東日本大震災の際は、避難していた糖尿病患者の血糖値は 300～400mg/dL を示す場合がほとんどで²⁾、また避難所はもちろんのこと、多くの仮設診療所が SMBG 機器を所持しておらず、血糖コントロール状態を把握することが難しい状況が長く続いた⁴⁾。低血糖や著しい高血糖を予防するために SMBG 機器は不可欠であり、各避難所に最低 1 台の SMBG 機器を設置することが望ましい。飲料水が不足し、脱水から急性腎障害を合併する症例も多く、ヘマトクリット補正機能を有した SMBG 機器が有用である。災害時は、すべての種類のインスリン製剤は手に入らない。比較的供給され入手しやすいのは、持効型および速効・超速効型インスリンである。たとえ食事をしなくても、基礎インスリンは継続しなければならないため、速効・超速効型インスリンしか手に入らない場合は、基礎インスリンの代替としてそれらを投与する³⁾。経口薬は、食事ができなければ服用中止する。

災害に備えるための患者教育

災害が起こった際に「自助」できるようになるには、普段の患者教育が重要であることは間違いない。東日本大震災の際は、7～8割の患者さんが災害に備えて糖尿病薬を多めに準備し、6割の患者さんは持ち出せるように準備していたが、実際に持ち出せたのは糖尿病薬で6割、お薬手帳は4割程度であった⁵⁾。災害に備えた内容を指導されていない患者さんも多く、患者教育がまだ十分でないことがわかる(図1)⁶⁾。

「血糖値が上がるから食べたくない」「消毒できないからインスリン注射やSMBGができない」「食事が摂れないからインスリン注射はしなくてもよい」「トイレに行きたくないから水分を控える」など、インスリン等を携帯していたとしても、知識不足で正しい対応ができないことも多い。普段の患者教育で知識と環境を備え、いざという時に患者自身で自分を守れるようにしたい。

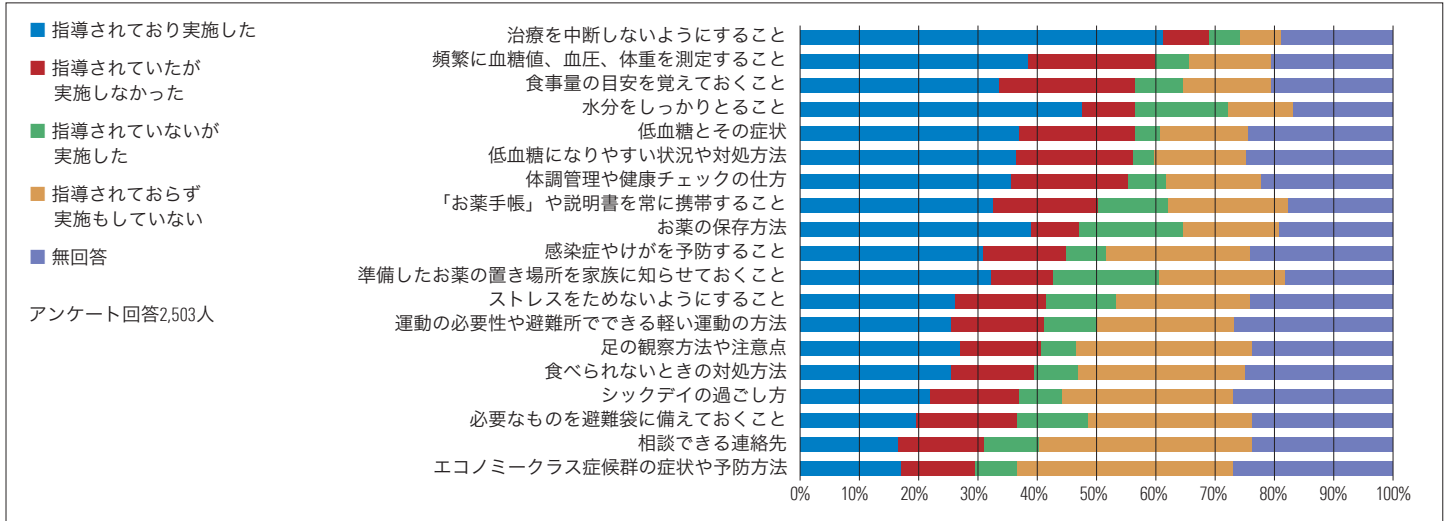


図1 東日本大震災の糖尿病医療に関するアンケート調査報告

Question

・災害時、糖尿病患者はどのようなことに注意する必要がありますか？

Discussion

・災害時、インスリンの種類と投与量がわからない患者さんと遭遇したら、どのようなインスリン治療を行いますか？
 ・災害に関して、どのような患者教育を実施していますか？

参考文献

- 1) 内閣府. 令和3年版防災白書 附属資料. 7
- 2) 宮川高一ほか. 特集1 災害への対策—普段からの心構え—. さかえ. 2015, vol.55, no.9, p.8-16.
- 3) NPO法人 西東京臨床糖尿病研究会. 糖尿病災害医療マニュアル.
- 4) 児玉慎二郎. 災害時の糖尿病治療～避難所巡回診療の経験から～. AID vol.24. 2014, p.8-10.
- 5) 石垣泰. 東日本大震災における糖尿病医療に関するアンケート調査報告. AID vol.24. 2014, p.16-17.
- 6) 日本糖尿病学会. 東日本大震災から見た災害時の糖尿病医療体制構築のための調査研究: アンケート調査結果報告書. 2012.

血糖値をよく見よう

自己検査用グルコース測定器
**Glucocard
 PRIME**
 グルコカード プライム
 GT-7510



単回使用自動ランセット
**naturalet
 plus**
 ナチュラレット plus



採血用穿刺器具
ナチュラレット plus デバイス

HS210804-01A-001CA MS

お問い合わせは弊社営業員まで