

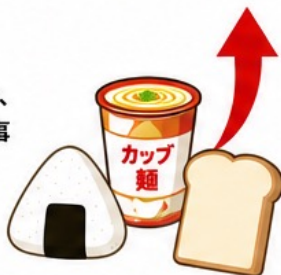
災害時に気をつけたい6つのポイント

災害時には、さまざまな理由で血糖値が変動しやすく、脱水や感染症などのリスクが高まります。
落ち着いて、できることから行いましょう。

1 血糖値が上がりやすい

要因

- ・炭水化物(おにぎり、パン、カップ麺など)中心の食事
- ・活動量の低下
- ・ストレス
- ・糖尿病治療薬の不足



対応

できる範囲で治療を続け、血糖値の変化に注意しましょう。

2 血糖値が下がることもある

要因

- ・食料不足
- ・復旧作業による運動量の増加 など



対応

食事量の変化に注意し、低血糖に備え、ブドウ糖などの補食を準備・携帯しましょう。可能なら血糖測定も行いましょう。

3 脱水になりやすい(特に高齢の方)

要因

断水やトイレ事情などから水分摂取が不十分になりがち



対応

- ・飲料水を確保し、脱水を予防しましょう。
- ・こまめに水分補給を行いましょう。
- ・甘くない水分をしっかり摂りましょう。

4 食事時間の変化で低血糖の危険が増加

要因

電力供給が不安定な時期は、食事時間が日中に偏り、夜間は長時間の絶食状態となるため



対応

- ・血糖測定を行いましょう(測定器を持っている方)。
- ・ブドウ糖などの補食を準備して携帯しましょう。
- ・食事内容や量の変化により血糖値が変動しやすいため、主治医に食事摂取量と飲み薬服用について、事前に確認しておきましょう。

5 長時間同じ姿勢による血栓症のリスクが高まる

要因

車中泊・長時間の無動状態は、深部静脈血栓症や肺塞栓の危険因子となる



対応

- ・水分補給をして脱水を予防しましょう。
- ・長時間同じ姿勢で過ごさないようにしましょう。
- ・こまめに体を動かしましょう。

6 感染症のリスクが高まる

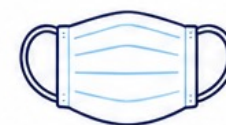
要因

持続する高血糖状態、免疫力低下、衛生状態の悪化などにより、感染症が増加する危険性がある



対応

- ・手洗い、消毒の徹底
- ・屋内の換気
- ・マスク着用



低血糖



シックデイ対応



の情報については、糖尿病情報センターのHPをご覧ください。



国立健康危機管理研究機構
糖尿病情報センター
Diabetes and Metabolism Information Center