熊本地震で被災した　1 型糖尿病の方・ご家族へ

～命を守るために、まずお読みください～

見出し ＝ **してほしいこと**　／　「・」 ＝ **その理由と、災害時のノウハウ**　／　⚠ ＝ **とくに大切なところ**

① インスリンは、打ち続けてください

・1 型糖尿病は体の中でインスリンを作れないため、打つのを止めると短い時間で「ケトアシドーシス」という命に関わる状態になります。

・基礎インスリンは生きるために必要な分です。食事がとれない日も基礎インスリンは打ってください。

⚠ **発熱・嘔吐・食欲がないとき（シックデイ）こそ、基礎インスリンを続けたまま医療者に相談してください。**

・基礎インスリンが手元にないときは、超速効型インスリンを 3 時間程度あけて少しずつ打ち、インスリンが途切れる時間をできるだけ短くする方法があります。

② まわりの人に「1 型糖尿病です」と声に出して伝えてください

・伝え方の例 ―― 「私は 1 型糖尿病です。インスリンを毎日使用しています。」

・伝える相手 ―― 避難所の医療巡回班（DMAT 等）／救護所／医療機関／薬局／（避難所の運営スタッフ）

⚠ **具合が悪くて自分で話せないときのために、ご家族や近くの方にも、代わりに伝えてもらえるよう頼んでおいてください。**

・遠慮は必要ありません。伝えることが、支援を受け取るための最初の一歩になります。

③ 残りが少なくなってきた時点で、すぐに申し出てください

・申し出るもの ―― インスリン、注射針、ポンプの消耗品、血糖測定の用品

・申し出る先 ―― 避難所の医療巡回班（DMAT 等）・救護所・医療機関・薬局

⚠ **「なくなってから」では間に合わないことがあります。減ってきたと気づいた時点で声をかけてください。**

・注射針は必ず自分だけのものとして使ってください。数が足りないときは 1 本を大切に何度か使う判断もあります。

⃠ 注射針、使いかけのインスリン製剤（ペン・カートリッジ・バイアル等）は、
他の人と絶対に共有しないでください。感染や重大な事故の原因になります。

・ポンプの消耗品が減ってきたら、早めにペン注射への切り替えを相談してください。

④ ブドウ糖や糖分を含む飲料を、いつも手元に置いてください

・災害時は片付けや移動で体を使い、食事の時間も不規則になるため、低血糖が起こりやすくなります。

⚠ **血糖測定器や CGM が使えなくなったときは、低血糖を防ぐことを最優先にしてください。**

・ポケットや枕元など、すぐ手が届く場所に置いておくと、動けないときにも間に合います。

⑤ インスリンや医療機器は、日陰の涼しい場所で保管してください

・直射日光の当たる場所や、高温になる車内では品質が落ちます。日陰で風通しのよい場所を選んでください。

・保冷剤を使うときは、タオルなどで包み、インスリンとの間に一枚はさんでください。凍らせると効果が失われ、使えなくなります。

・色や状態がふだんと違う、効きにくいと感じるときは、医師・看護師・薬剤師に見せて相談してください。

⑥ 暑さ対策も治療の一部として、続けてください

・のどが渇く前に、水やお茶を少量ずつ、こまめに飲んでください。

・汗を多くかいたときは、水分と塩分をいっしょに補給してください。

・冷房のある避難所や施設を利用し、屋外の作業は朝や夕方の涼しい時間帯に行ってください。

・避難所では「1 型糖尿病があり、暑さを避ける必要がある」と伝えて、涼しい場所を確保してください。

・車内は短い時間で高温になります。車で休むときは、こまめに外の風にあたり、涼しい場所へ移ってください。

> ⚠ **尿の量が少ない、尿の色が濃い、口が強く渇く ―― 脱水のサインです。すぐに水分をとってください。**

⑦ 次のサインが出たら、すぐに 119 番へ連絡してください

・意識がもうろうとしている／受け答えがおかしい

・自力で水分が飲めない／何度も吐く

・強い口渇、腹痛、深く速い呼吸がある

・めまい、頭痛、吐き気、強いだるさ、筋肉のけいれんがある

> **「軽いかな」と思ううちに医療者へ相談してください。早く相談したほうが、軽く済みます。**

⑧ 日本糖尿病協会の LINE に、今日のうちに登録してください

・災害時にインスリンの補充が必須となる糖尿病の方々を支援するための LINE です。

・登録しておくと、インスリン製剤を持って避難できなかった場合でも、位置情報を送ることで、インスリン製剤を入手できる薬局等の情報が得られます。

https://www.nittokyo.or.jp/modules/information/index.php?content_id=309

意識や受け答えがおかしい、自力で水分が飲めないときは、迷わず 119 番へ

避難所の医療巡回班（DMAT 等）・救護所へ「私は 1 型糖尿病です。インスリンを毎日使用しています」と伝えてください

認定特定非営利活動法人 日本 IDDM ネットワーク