

# 1型糖尿病IDDMお役立ちマニュアル

PART

3

〈改訂版〉

## 災害対応編



大規模災害時用

1型糖尿病 (IDDM) 自分マニュアル

### 災害時の心得帖

だいじょうぶ! 手だてはある!

(災害時に備え、この心得帖は必ず身近に持っています!)

発行

特定非営利活動法人 日本IDDMネットワーク

このマニュアルは、NPOからの依頼書に基づき、災害時の難病患者支援プロジェクト(三重県防災ボランティアコーディネーター養成協議会、災害ボランティアネットワーク幹事、日本IDDMネットワーク)が三重県と協働で作成しました。

写真:神戸市提供

## インスリンとともに生きる



特定非営利活動法人日本IDDMネットワーク

# 目 次

---

改訂版発行にあたり

---

はじめに		1
1 章	大規模災害の基礎知識	2
2 章	1型糖尿病 (IDDM) の基礎知識	26
3 章	大規模災害時に1型糖尿病 (IDDM) 患者がおかれる状況	31
4 章	被災したらどうする? ～災害時の対処法～	37
5 章	日頃の準備	46
6 章	阪神・淡路大震災体験談	
	● 1型糖尿病と大震災	71
	● 大震災を経験した医療者として	77
おわりに	～災害が終わったあとに～	80
資料編	● 製薬企業各社のインスリン供給体制と今後の課題	84
	● インスリンの種類	90
	● 大規模災害時用1型糖尿病 (IDDM) 自分マニュアル「災害時の心得帖」	91
	● ～難病被災者支援の手引き～1型糖尿病 [IDDM] 編	93
	特定非営利活動法人みえ防災市民会議のご紹介	95
	特定非営利活動法人災害ボランティアネットワーク鈴鹿のご紹介	96
	1型糖尿病 [IDDM] お役立ちマニュアルのご案内	97
	1型糖尿病研究基金のご紹介	98
	～ノーモア注射～希望の本プロジェクト	100
	1型糖尿病～2025年『治らない』から『治る』へ 私たちの挑戦への『参加』のお願い	101

---

## はじめに



やまもと やすし  
山本 康史

三重県防災ボランティアコーディネーター養成協議会 議長  
(現 特定非営利活動法人みえ防災市民会議 議長)  
特定非営利活動法人日本IDDMネットワーク 理事

日本IDDMネットワークは平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の際に、被災地の1型糖尿病(IDDM)の人が、インスリンの入手等到大変な苦勞を強いられたことが契機となり、こうした緊急時の対応を含めた全国の患者・家族会の連携を図るために発足いたしました。

この災害対応マニュアルは、会の創設10年を経て、平成17年度に、佐賀県の世界焔博覧会記念地域活性化事業(地域活動活性化枠)及び三重県のNPOからの協働事業提案に採択され、1型糖尿病(IDDM)本人やその家族のみならず、医師、薬剤師、看護師、製薬企業、防災NPO、行政等の協働によって作成された日本初のものです。大規模災害が発生した時のために、1型糖尿病(IDDM)本人やその家族がどんな備えをしておけばよいのか、「自ら考えるため」の参考として作成しています。

災害が起きて、最悪のケースは、死ぬことです。あるいは、重傷を負う。こういったことは、誰でもすぐに想像がつかます。おそらく、それが、災害に対する最大の恐怖となっていることと思います。しかし、恐怖とは裏腹に、もし重傷を負った場合、あなたが危機的な状況であることは、誰の目にも明らかになり、救助してもらえる可能性は高くなります。ところが、無傷で生き残った場合、一見健康そうなあなたの身に降りかかる辛さは、家族など1型糖尿病(IDDM)に理解のある人を除いて、ほとんどの人には分からず、助けてもらえないという事態になるのです。

災害時、特に1型糖尿病(IDDM)の人にとって辛いこととして、どんなことがあるでしょう。詳細は、本文を見ていただくとして、いくつかあげてみると、

- インスリンが手に入らない
- 注射器(ペン型注入器)をなくした、壊した
- 食料が手に入らない
- 避難所での食事がいつもと全然違う
- 勤務先で被災し長距離を徒歩で帰宅しなければならない
- 低血糖を起こしそうだが、補食になるものを持っていない…

こういったことが起こっても、人が助けてくれることは望み薄で、どれも自分で対処していかなければならないのです。

このマニュアルには、被災時における1型糖尿病(IDDM)の人の状況、非常時の対策、平常時の準備方法などが詳しく書かれています(※1)。

このマニュアルをお読みいただき、**災害の前に**、被災時の状況をよく理解し(イメージを持ち)、みなさんで工夫して、自分にあった対策を練るヒントにしてください。

また、災害時の難病患者を支援する立場のみならずにも読んでいただけるよう、どのような配慮が1型糖尿病(IDDM)の人にとってありがたいか、そのヒントが書かれています。

災害に立ち向かう力はみなさんの中にもちゃんとあります。いつ起きるかわからない災害に備え、みなさんの中にあるその力を引き出しておきましょう。

おわりに、このマニュアルの作成作業にあたって多くのみなさんにご協力、ご尽力をいただき感謝申し上げます。

1型糖尿病(IDDM)という言葉すら知らなかった私に丁寧に病気のこと、ちょっとした配慮の仕方などを教えていただいた患者やその家族のみなさん、専門的なことは勿論のこと、「患者」や「補食」という言葉の意味や受け止め方等、多くの助言をいただいた専門医や薬剤師の先生方、薬の詳しい説明や資料提供、アメリカ視察(※2)の支援など幅広い支援をいただいた製薬企業のみなさん、そして行政が持つ資源や情報を惜しげもなく提供いただいた三重県職員のみなさん、その他関係者の皆さま、どうもありがとうございました。

2007年9月

(※1) このマニュアルは、特定非営利活動法人日本IDDMネットワークが三重県防災ボランティアコーディネーター養成協議会及び特定非営利活動法人災害ボランティアネットワーク鈴鹿と災害時の難病患者支援プロジェクトを組み、近い将来高い確率で東海・東南海地震が起きると想定されている三重県を主舞台に検討しましたので、三重県の具体的な事例を多く取り上げています。

(※2) イーライリリー社のご支援により、2005年8月にアメリカ南部を襲ったハリケーン「カトリーナ」で甚大な被害を受けたルイジアナ州の関係機関(ニューオリンズ市、オスナー財団病院、テューレン大学日本総領事館等)、イーライリリー本社などを視察し、米国における災害対応について調査する機会をいただきました。

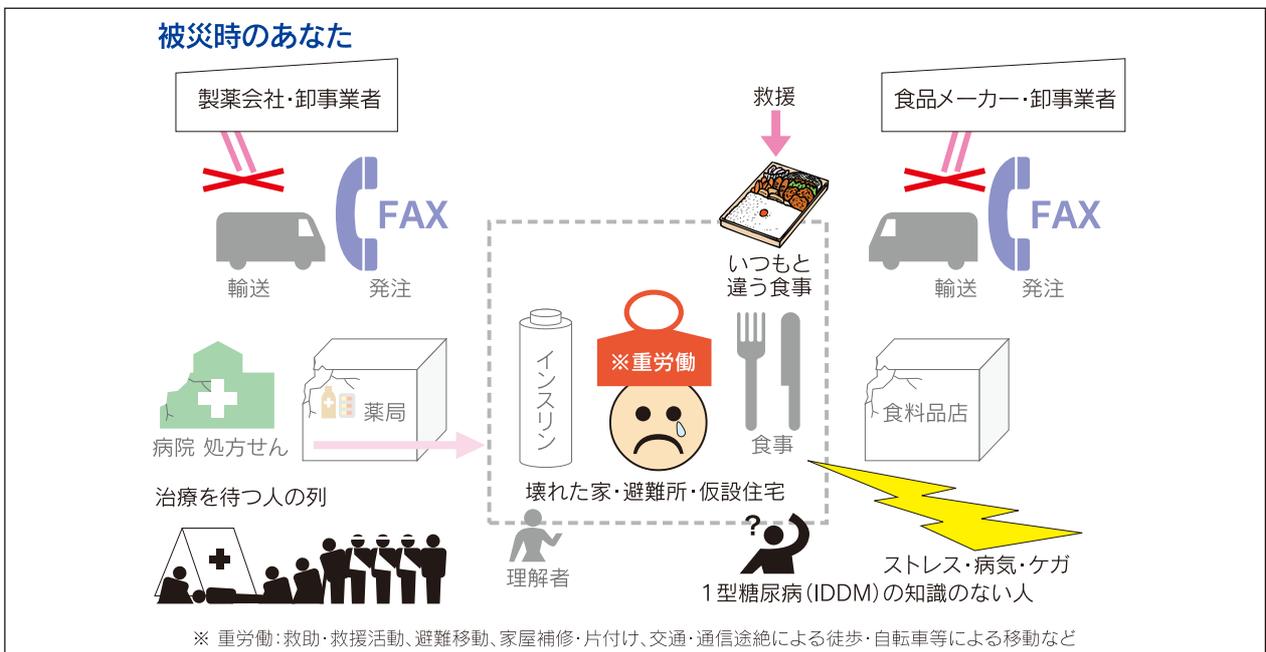
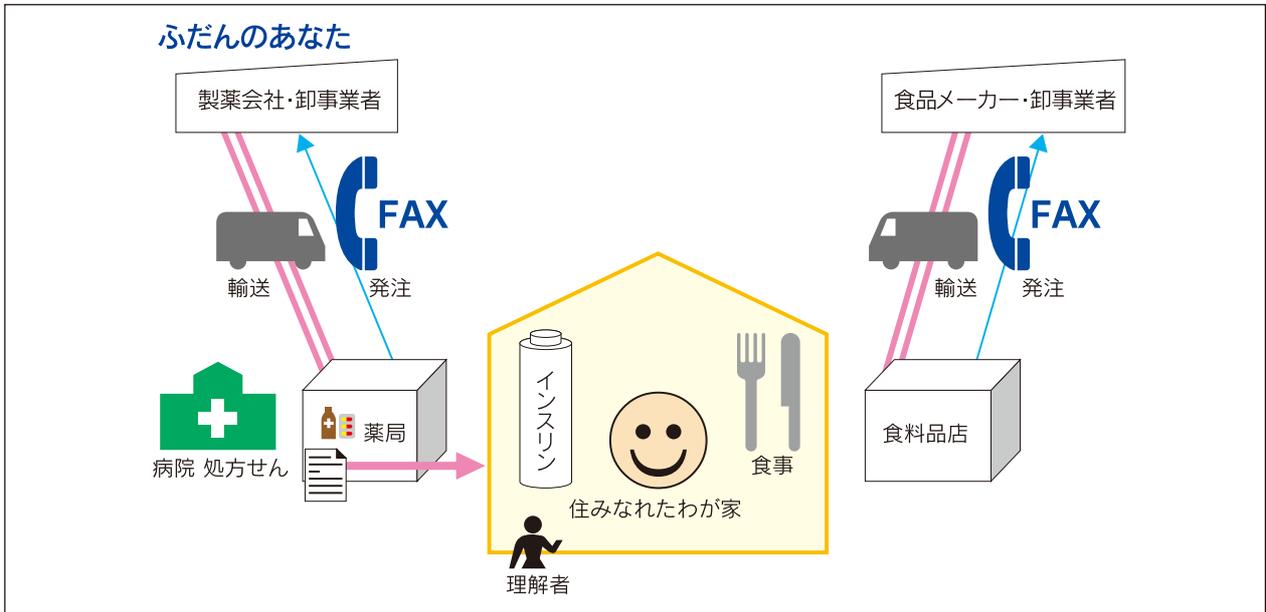
### 3章 ● 大規模災害時に1型糖尿病 (IDDM) 患者がおかれる状況

1章では、大規模災害で予想される被害について、一般的な説明をしました。大規模災害では、生命の危険が第一に考えられます。初期の段階でいかにして自分の身を守るか、これは、1型糖尿病 (IDDM) であろうとなかろうと違いはありません。

もし、大きなケガをした場合はどうでしょうか。運良く救助されたら、1章で説明したトリアージによって、優先的に治療が受けられることでしょう。あとは、医療に身をゆだねるしかありません。

幸い無傷か軽傷で助かった場合は、あなたは「良かった」と胸を撫で下ろすことでしょう。でも、それで終わりではありません。その後が1型糖尿病 (IDDM) の人にとって、とても辛い状況になりそうなのです。

次の図を見てください。**ふだん**と**被災時**で、どのように違ってくるか示したものです。どういったことに気づきますか？



## 4章●被災したらどうする？～災害時の対処法～

大規模な災害にあった時、

みなさんはまず何ができるでしょうか？

何をしなければならないでしょうか？

1章では1型糖尿病(IDDM)であるかどうかにかかわらず一般的に必要なと思われること(まず自分の命を守るためにできること)をあげ、3章では、1型糖尿病(IDDM)の人特有の課題について考えてみました。

続いて本章では、その対処法を考えていきましょう。

### まずは落ちつく

災害に巻き込まれると、動転して何をしても良いかわからなくなり、これは自然なことで、病気の有無にかかわらず、誰もが遭遇することですが、血糖コントロールが大切な1型糖尿病(IDDM)の人にとって、この急激な状況の変化が体調に影響を及ぼすこととなります。例えば、血糖が高くなってしまふことが簡単に想像できると思います。

すぐにでもインスリンの心配をしたくなりますが、気が動転している状態で行動しても良い結果は得られず、ますます焦りが募ってしまい体調にもよくありません。まずは身の安全をはかりましょう。とりえず生命の危機を脱したと感じられれば、気分は落ち着き、結果として血糖値も改善するでしょう。つまり、**まず落ちつく**ことが大切です。

### ストックは？

落ち着くことができたなら、次に持ち出すことができるインスリンや注射器(ペン型注入器)の状況を確認しましょう。以下に、災害時に持ち出したい品目を記載しておきます。なお、どのように持ち出したらよいかについては5章に記載しています。



### 災害時に持ち出しておきたい品目

- インスリン
- お薬手帳、処方せん(コピー)
- 保険証
- 補食(ブドウ糖、パン、せんべいなど)
- 穿刺針、穿刺器
- 注射器(ペン型注入器)、注射針、ポンプ(注入セット・電池を含む)
- 血糖測定器、電極(チップ)
- 災害時の心得帖(5章で作成します)  
=自分マニュアル
- 脱脂綿、アルコール
- 使用済み針入れ
- この本  
(1型糖尿病[IDDM]お役立ちマニュアルPart3～災害対応編～)
- メモ帳と筆記具(自分の体調を記録しておくため)
- その他(合併症や他の症状に必要な薬や器具)

災害が発生した時点で、これらの品目を持ち出せたならひと安心です。では、どの程度の量を確保できれば安心といえるでしょうか？

日常的な医療が再開するまでにどれだけの日数が必要かは災害規模によるので一概には言えませんが、過去の大規模災害を振り返ってみると、どれだけ遅くとも1ヵ月以内には地域の医療機関は日常的な治療(施設が倒壊などで再開できない場合も、代替医療機関への引き継ぎ)が行われます。

つまり、1ヵ月分のインスリンや注射器(ペン型注入器)、針、血糖測定器などを確保できたなら、当面は薬のことを心配せず、家や仕事、学校の復旧に専念してかまわないと思われます。

### 安心目標:1ヵ月分

ただし、環境の変化によってあなたの体調には変化が生じているはず。ライフラインや交通手段の復旧で主治医の病院に行ける目処がつき次第、診察を受けて現在の体調をしっかり確認・把握することが大切です。

## 5章 ● 日頃の準備

あなたが自分の家でテレビを見ていたら、突然轟音とともに上下感覚がなくなりいすに座ってさえいられなくなる。台所の方からは食器棚から食器が次々に落下して割れ砕ける音がし、部屋の明かりが同時に消えてしまう…。こんな時あなたは何かができますか？

大地震が起こった瞬間、あなたにできることはとても限られています。頭を守りその場で身を縮めてケガをしないように願う。潜り込める場所があるなら潜り込む…

後は地震が収まるのをじっと待つしかないのです。

もし、この時運良くケガを負わずに済んだとしても、今度はインスリンや注射器(ペン型注入器)が無事であるかどうか確認しなければなりません。もし冷蔵庫が開けられないような状況になったら…。その時になってどうして良いかわからずあわてふためくことになってしまいます。

こういった時、あわてずにすむには、事前に一つひとつの事柄についてよく考えておくことが大切です。

津波による被害も、住民の意識が高いか低いかで、その被害は10倍以上違うそうです。例えば、平成17年3月に発表された三重県の被害想定調査報告書では、東海・東南海・南海地震が早期同時に発生した場合の志摩市で、防災意識が高い場合17名、防災意識が低い場合550名の死者・行方不明者が想定されています。

このことから平常時からの防災について考え、取り組んでおくことがいかに重要かがわかります。

災害に対して必要な備えとして、少なくとも次の8つがあります。

### 災害に備えて

- ①災害が起こったらどんな状況になるか、イメージを持ちましょう
- ②いざという時の薬や器具の備えをしっかりとっておきましょう
- ③周りの人に1型糖尿病(IDDM)のことを伝え、正しく理解してもらいましょう
- ④1型糖尿病(IDDM)の友人をつくりましょう
- ⑤身近なネットワークをつくりましょう
- ⑥支援体制について調べましょう
- ⑦日頃から正しい血糖コントロールを身につけておきましょう
- ⑧自分が1型糖尿病(IDDM)であることを示すものを持ちましょう

以下では、上記の各項目について、どのように備えれば良いのか具体的に確認していくことにします。

## ①災害時の状況のイメージを持つには

### 行政や市民団体等が開催する防災講座に参加する

まず自らの命を救うためにすべきことは1型糖尿病(IDDM)であるなしにかかわらずありません。市民向け防災講座を受けることで災害についての基礎知識、基礎的な備えを学ぶことができます。防災講座の開催は市町村広報誌等で事前にPRされますので、一通り目を通すように心がけてください。

三重県では、防災意識を高めるための「防災ミニ講座」をインターネット放送局で公開しています。ぜひご覧ください。  
<http://www.pref.mie.jp/MOVIE/list.asp?cate1=9&cate2=0&page=4>

また、総務省消防庁でも、インターネットで防災について、子どもから学べる「防災・危機管理eカレッジ」というホームページを開設しています。ぜひ一度ご覧ください。

<http://www.e-college.fdma.go.jp/>

### イメージトレーニングを行う

災害が起こったらどんな状況になるかを学んだら、今度はそれを自分に置き換えてみて、どういう危険があるのか？ どう対処できるのか？ をイメージトレーニングしてみましよう。まずは家族で話し合ってみるのが一番手軽で取り組みやすいでしょう。子どもも一緒になって考えてみるのが大切です。ただ、こうした身内だけのイメージトレーニングはたいていイメージが偏りがちになります。患者会といった同じ悩みを持つ仲間達とともに、または防災ボランティアのメンバーなどとともやってみると、今までとは違った視点を持つことができますので、ぜひ仲間と一緒に取り組んでみましょう。

全国各地の防災(災害)ボランティア団体を調べるには以下のサイトや各都道府県、市町村のホームページなどからボランティア・NPO団体データベースを調べてみると見つかります。

発行 特定非営利活動法人 日本IDDMネットワーク

編集 山本 康史 (特定非営利活動法人みえ防災市民会議議長、当法人理事)  
岩永 幸三 (当法人副理事長)  
森地 一夫 (当法人会員)

協力 特定非営利活動法人みえ防災市民会議  
特定非営利活動法人災害ボランティアネットワーク鈴鹿  
三重県  
国立病院機構三重病院  
医療法人社団正名会 池田病院  
医療法人社団杜の木会 もりの木クリニック  
社団法人三重県薬剤師会  
社団法人三重県看護協会  
ノボ ノルティスク ファーマ株式会社  
日本イーライリリー株式会社  
サノフィ・アベンティス株式会社  
日本メドトロニック株式会社  
特定非営利活動法人三重難病連  
つぼみの会三重  
特定非営利活動法人アトピッ子地球の子ネットワーク

---

2007年9月 初版発行  
2012年4月 改訂版発行

1型糖尿病  
[IDDM]  
お役立ちマニュアル

Part 3

～災害対応編～

特定非営利活動法人 日本 IDDM ネットワーク

---