

健康に不安のある人が、災害時にどう行動するのが良いか、準備期から時間を追って説明します。

○災害

最近、忘れる間もなく天災がやってくる、という印象があります。2019年秋は千葉県も大変でした。糖尿病学会や糖尿病協会では、患者さんをはじめとする災害弱者の人たちに対して、常に啓発をしています。

災害対策基本法における災害の定義は、基本的に豪雨、豪雪、暴風、地震、津波、噴火、などの自然現象と大規模な火事、爆発やこれに類する災害が含まれます。その時点で予想できなかったことで、個人や集団が元の生活や生産活動になかなか戻れないという状況です。また、災害の後の避難所における衛生環境が問題になります。糖尿病その他の持病を持っている人にとって、薬がなくなることをはじめ、いろいろな困難があります。

○準備期

災害に備えて、いま準備しましょう。日頃から準備をしておくことで被害が最小限で済むのです。中でも薬が大事です。自分の治療情報をまとめておいてください。自分の病名は覚えておいてください。薬や注射名もできれば覚えてください。お薬手帳や医師からもらった記録、メモが役に立ちます。糖尿病の人では、たとえばおにぎりを2個食べるとどのくらい血糖値が上がるのかを普段から知っておくと良いと思います。ぜひ医師と相談してください。

○超急性期

災害時における基本行動は、まず3日は自力で生き延びること。医療機関では災害時には重症者から診る、トリアージということを行います。軽い痛みとか軽いケガで、病院には行かずにできることは、自分でやってください。そして落ち着いて行動すること、あきらめないこと。自分が病気で助けが必要な場合は「私を助けてください」と声に出しましょう。普段から声をかけられる環境を作っておきましょう。非常時にパニックになったほうが怖いのです。まずは深呼吸をしましょう。

○急性期

1週間以内の急性期では、いまあるもので何とか生き延びる必要があります。超急性期から急性期にかけてはケガに注意が必要です。靴下や靴をはくことがケガの予防に重要です。少しの傷程度なら自分でよく洗って観察することが多いと思いますが、ここではあえて一人でやらずに「私こんなケガをしたのですが、どうですか？」とお互いが言い合うことが大事です。みんなが大変だろうと思って我慢しないことです。

今の世の中では食べものは何とかなるでしょう。

薬を最低3日分確保しておくことが大事です。インスリンを1本持っておく。糖尿病でも、災害時にはエネルギーを確保することが大事です。血糖値は乱れるかと思いますが、まずは何か食べましょう。配給されたものは、えり好みしないで食べたほうがよいと思います。水分も非常に大事です。水分さえあればしのげます。

食べなくてもインスリンが必要になる場合があります。主治医とよく話し合っておいてください。運動も大事です。エコノミークラス症候群を運動で予防しましょう。そして感染予防です。水と石鹸を使って清潔にしてください。

<シックデイ対策>

感染症など何らかの理由で熱が出たり、下痢をしたり、発熱などで具合が悪くなって食べられなくなる状態をシックデイと言います。脱水になって薬の副作用が出やすくなります。私たちの身体は、ストレスがあるとコルチゾールやカテコラミンなどのストレスホルモンが出てきます。これらは血糖値を上昇させます。糖尿病ではなくても、軽い耐糖能異常がある人でも、食べなくても血糖値が上がることがあります。

シックデイで医療機関にかかったほうが良いのは、消化器症状が強いときです。とくに24時間食べられなかったときや、血糖値 350 mg/dl 以上がずっと続く場合、血中や尿にケトン体が出てきた場合や意識障害がある人も当然ながら受診した方が良いでしょう。

飲み薬についてはSU剤など強制的に血糖値を下げる薬はやめた方が良いでしょう。薬の中にはやめない方がよいものもあるので、普段から主治医と相談してください。

<インスリン>

1型糖尿病の人は食べないからと言って、インスリンを全部やめてはいけません。空腹時でもインスリンは生体にとって必須なのです。そういう時こそ自分で血糖値を測定して必要量のインスリンを打ってください。食事した時に打つ追加インスリンや、少ししか食べられない時に打つ量は、前もって医師と話し合っておいてください。インスリンを使っている人は普段からアルコール綿を持っておくと、ほかのことにも使えて便利です。ただし、アルコールがなくても水で洗えばインスリンは打てます。

<食 事>

配給については多いのが、おにぎりなどのご飯類や炭水化物です。糖尿病の人は血糖値が上がりやすいので、せめてゆっくりと味わって食べてください。主菜は塩分が多いので、煮汁ラーメンの汁を残すなどの工夫をしてください。果物は非常に良い食品ですが糖質が多いので、糖尿病の人は食べ過ぎに注意してください。食べ物に選択肢がないときは血糖値がどう上がるのかを普段から考えて行動しましょう。

○亜急性期

初期を何とか乗り切った後、1か月ほどたった時を亜急性期と言います。この時期には、できるだけ普段の生活を取り戻すように頑張ってください。運動を心がけることも大事です。食事は、病気に応じたふだんからの留意点に心がけましょう。糖尿病の患者さんは足の感覚が鈍く、ケガをしても気づかないこともあるので要注意です。足はできるだけきれいにしてください。靴下をはいてください。使い捨てカイロは非常に大事ですが、低温やけどに注意しましょう。

1日1回は足の裏を見ましょう。においだけでなく、目で見るのが大事です。口の衛生も大事で、できるだけ歯を磨き、口はよくゆすぎましょう。

生き延びた後にメンタルが落ち込んでしまうことがあります。自分も含めた家族や周囲の人のことをできるだけ気にしてほしいと思います。うつ病になったり認知症が悪化する人もいます。なるべく周りの人とお話をしましょう。

手指の衛生に気をつけ、感染症に注意しましょう。温度管理にも気をつけてください。私たちが快適なところはバイ菌にも快適なのです。なるべく早く食べること、ちゃんと加熱することが大事です。

○非常用持ち出し袋に用意するもの

★一般的な持ち出し品の例

貴重品（保険証含む） ラジオ 懐中電灯 携帯電話充電器 電池 飲料水 保存食 ラップ 下着 ポケット・ウェットティッシュ ビニール袋 ナイフ 軍手 靴下 など

★糖尿病患者さんの持ち出し品

内服薬、インスリン インスリン注射針 注射針を捨てる容器 自己血糖測定器 血糖測定用穿刺具 自己血糖測定用消耗品 アルコール綿 ブドウ糖 せっけん 靴下 糖尿病連携手帳 お薬手帳

日本糖尿病協会が作成した糖尿病患者のための防災リーフレット「災害時の心得」が大いに参考になります。ホームページからダウンロードできますのでお目通しください。URL「https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_leaf_note.pdf」

(小象の会会報29号より改変)