

糖尿病患者様の災害時の環境



災害時は、救援や配給などの整備が整うまでに数日間かかるといわれます。

災害前からどのように準備しておくかが重要となります。

1、自力で3日分を確保しましょう。

医療機関では、災害直後は命に直結している患者さんの対応に追われます。そのため3日程度を自己で過ごすことができると安全です。

2、避難所では、治療の継続や食事療法の維持は難しい。

避難所に避難することもあると思います。物資の配給には、普段の生活同様のバランスの取れた食事や薬の調達は難しいです。そのため、環境に合わせた対応が必要となります。

※災害後は医療従事者も被災者になります。必ず主治医に指示を仰ぐことができるとは限りません。

3、我慢するのではなく、周りとの協力関係を築きましょう。

糖尿病患者様は、見た目ではわかりません。周りの人たちも自分のことに必死で気が付いてもらえないこともあります。自分が糖尿病であることを知ってもらい、周りとの協力して災害直後を乗り切りましょう。

災害に備えた普段からできること

1、糖尿病の薬の名前を覚えておく

なかなかお薬の名前を覚えるのは難しいと思うので、お薬手帳を持ち歩いたり、避難時に持ち出しやすいように薬3日分とお薬手帳のコピーをひとまとめにして、いつでも持ち出せるようにしておくなどしましょう。

2、インスリンの名前と単位を覚えましょう。

インスリンは種類が多く、種類によっての薬効や持続時間にも違いがあります。ですから、名前と単位数を覚えておくと、災害後の対応方法や状況に合わせた減量などが相談しやすくなります。

3、普段の生活時の血糖値や血糖の上昇について知っておく。

災害直後の配給などではおにぎりやパンなどの炭水化物を多く含むものが配られることが多いです。普段から例えばおにぎりを2個食べた後の血糖の上昇などを知っていれば血糖値の変動を少しでも予測できます。

*カメラ付き携帯電話をお持ちの方は、お薬手帳やインスリン、薬を携帯電話に写真で撮って保存しておく、いざという時に便利です。

