

## 糖尿病患者さんの非常時の対応について

まずは、非常時やシックデイ時の糖尿病薬の減量・中止については、日本糖尿病協会のホームページをご確認ください。

公益社団法人 日本糖尿病協会 <https://www.nittokyo.or.jp/>

ホームページを開いて、『災害にあったときには』の**災害ハンドブック**をご確認ください。詳しく説明されております。

また、日頃よりかかりつけ医に非常時やシックデイ時のお薬の量や服用してはいけない薬など相談しておきましょう。

ではその非常時に起こしやすい低血糖症状、脱水症状、シックデイについてご説明します。

### ○低血糖について

- ・低血糖とは血糖値が正常値よりも低くなった状態で冷や汗、動悸、意識障害、けいれん、手足の震えなどの症状があらわれることを言います。（70mg/d l 以下）
- ・食事の量が普段より少ない、食事の時間が遅れた、運動量が多すぎた、インスリンや薬の量が多すぎたことにより起きます。

### ○脱水症状

- ・口の乾き・だるさ・めまい・微熱などの症状が出るのが一般的です。ただし高齢者の場合にはあまり自覚症状がないことも多いため注意が必要です。
- ・嘔吐、下痢をしているとき、運動をして多量の汗をかいているとき、また水分が摂取できていないとき（非常時を含めて）に脱水症状を起こします。
- ・災害時の避難所で、仮設トイレに行かないように水分を我慢しているときも起こします。

### ○シックデイ

- ・糖尿病治療中に熱がある、お腹を壊した、風邪をひいた、食欲がない等の症状があり食事ができないことを言います。（風邪、インフルエンザ、発熱、下痢、嘔吐、抜歯の治療、肺炎、腸炎尿路感染症など）

シックデイの時には普段よりも血糖コントロールが難しくなります。病気などのストレスに対抗するため、体から分泌される様々なホルモンが血糖値を上げようとするためです。発熱や下痢、嘔吐などで脱水状態になると血糖値はさらに上がります。逆にあまり食事が摂れないときにいつも通り薬を使用すると低血糖になる可能性もあります。

以上のことをご理解いただいた上で

今回、非常時（地震、台風、水害等で長時間の停電・断水が起きた場合）に必要な備蓄品についてどういったものが必要なのか、目安を紹介します。また長期保存が出来るものを記載します。

備蓄は最低でも3日間、できれば7日間くらい備蓄するのが望ましいとされています。

最低3日間として

- ① 水 1日3ℓ/人      9ℓ/人
- ② 主食 1日3食      9食/人
- ③ 毛布 1枚/人

その中でも大事な①②について説明します。

① 水の確保（脱水症状にならないために）

長期保存水      5～7年保存可能

水分がきちんと摂取出来ていないときは SGLT2 のお薬は脱水症状を起こす可能性があります、中止する必要があります。

② 主食の確保（低血糖症状にならないために）

・おにぎり（携帯おにぎり    お水で60分またはお湯注ぎ15分で出来る）

1個 109g    150～170kcal(種類により)    1個から購入可能

・アルファ米（国産米）    賞味期限5年

そのまま食べることも可能、水注ぐ60分、またはお湯注ぎ15分で出来上がる  
食物アレルギーの方もOK

・パン      3～5年保存

1缶パン    350kcal 前後

他に

・乾パン、ビスケット    保存で5年

・カレーライスセット    賞味期限5年    お水注ぎ60分またはお湯注ぎ15分

食物アレルギーの方にもOK

1食あたり野菜カレー180g、白飯80g

## 非常時の低血糖時に対応出来るもの

- ・ラムネ 一袋 粒入り 1粒当たり0.9gのブドウ糖  
(コンビニ、スーパーで購入しやすい)
- ・ミニようかん 保存期間5年 アレルギーなし  
(炭水化物 たんぱく質 脂質摂取できる)
- ・砂糖があれば砂糖でもOK 20g

参考資料 日本糖尿病協会

## ※参考資料（配布厳禁）

長期保存できる食品一覧（ここからは、商品名が入るため配布厳禁です）。



### ・長期保存水

5～7年保存可能      2ℓ（6本入り1ケース）



### 携帯おにぎり

・おにぎり（携帯おにぎり お水で60分またはお湯注ぎ15分で出来る）  
1個 109g 150～170kcal(種類により) 60食入り 1個から購入可能  
わかめおにぎりは腸活にもいいと言われています。



ごはん

・アルファ米（国内産）

賞味期限5年 26食入り

そのまま食べれる、水注ぐ60分またはお湯注ぎ15分で出来る。

食物アレルギーの方も問題なし。



・缶入りソフトパン

パン 新缶入りソフトパン4種アソート 3年保存 24缶1セット

1缶パン 350kcal前後（イチゴ、チョコ、ミルク、キャラメル）

他に



ビスケット類

- ・堅パン（北九州で製造販売） スチール缶（5枚入り×34袋）の保存で5年  
1枚 23g 108kcal 脂質 4.4g 糖質 23g



・カレーライスセット

賞味期限 5年 お水注ぎ 60分またはお湯注ぎ 15分  
30食入り 食物アレルギーの方にも問題なし。  
1食あたり野菜カレー180g、白飯 80g

## 非常時の低血糖時に対応出来るもの



・モリナガ ラムネ 一袋 粒入り 1粒当たり 0.9g のブドウ糖

安価で購入できる、ラムネ味で甘い

低血糖時 6粒 (ブドウ糖量) 5.4g ~ 11粒 (ブドウ糖量) 9.9g  
(コンビニ、スーパーで購入しやすい)



・えいようかん

保存期間 5年 アレルギーなし

1本 60g 171kcal

炭水化物 40.7g たんぱく質 1.9g 脂質 0.1g

半分服用で 85kcal

