

糖尿病患者さんが 安全に大災害時を乗り切るには？

医療法人社団光慈会 加藤内科クリニック
加藤 光敏

はじめに

日本は自然の豊かな国です。実に変化に富んだ、箱庭的なすばらしい国土です。しかし日本の自然は近年、頻繁に猛威をふるいます。特に糖尿病患者さんに関して、災害時に生き残る可能性を大幅にアップさせる方法をお話ししましょう。水害でも同様ですが、大震災をイメージして読んでいただくと良いでしょう。

まず水の確保が重要

大震災！みなさんは食料確保が頭に浮かぶかと思います。しかし、まず重要なのは水の確保です。特に脱水は血糖の高い糖尿病患者さんの血糖をさらに上昇させ、リスクが増強されます。「水は3日間備えがあるから大丈夫、後は給水車を待つ」と言う方、目を覚ましてください。

東京都消防局保有の給水車数は2021年報告で30台。すると都民40万人に1台の割合となります。給水車が走り出す前にす

でに水を待つ長い行列、大体幹線道路は走れるのでしょうか？各自の備蓄には「長期保存水」などを1人2～3ℓ/日、2週間以上の用意が必要と思いませんか？人は食べなくても2～3週間生存できますが、水がなければ3日しか生きられないのです！古いたまり水を、仕方なく飲んだことによる細菌性下痢・脱水により死者が多数出ること懸念されます。

糖尿病がある方の具体的な災害対策

糖尿病患者さんの災害対策は、

- ①糖尿病治療薬を含む常用薬：常に2週間分余分に備蓄。避難時すぐ持ち出せる工夫を。
- ②インスリン：未使用インスリンは原則冷蔵庫保存。「インスリン・血糖測定一式・薬」などと書いた紙を避難リュックに貼っておくようにしよう！と当院では指導しています。なお消毒用アルコールはなくても、注射できます。水もなければ極端な話、打つ場所を唾液で綺麗にして、

そこに注射すれば良いでしょう。針は自分のものである限り、何回も使用する状況もあるでしょう。大災害ですから柔軟な考えが大切です。

- ③マスクは必須：粉塵吸入による特有の肺炎、避難所でのインフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染予防のため。
 - ④非常食：用意しているでしょうか？プルトップ式缶詰類は、長期保存に有利です。
 - ⑤ミニライトやヘッドライト（最良）：常時用意。携帯は早くバッテリー切れを起こします。災害直後は「災害伝言ダイヤル171^{*}」等で生存メールをしたら切りましょう。どうせ当分回線通話は繋がりません。
- ※「171」をダイヤルし、ガイダンスに従って、伝言の録音・再生が行えます。詳細はNTTのサイトをご確認ください。
- ⑥笛：半壊家屋から助けを呼ぶなど。
 - ⑦屋内・屋外避難時の枕元のスリッパ・靴：室内外に散乱したガラス等で怪我をすると生存率が下がります。

避難所での特殊性

避難所は動かず待っていることの多い場所ですから、①下肢の血栓が肺に詰まるとの死亡（肺塞栓症：以前の名前はエコノミークラス症候群）を防ぐため運動しましょう。②水分をこまめに摂りましょう。③おにぎり、カップ麺、菓子パンに代表される配給食は高炭水化物、高エネルギーなので、適度に食べる。④塩分が多い配給食が多いので、高血圧症患者さんや蛋白尿が出るような「腎機能障害の進行した方」は特に注意が必要です。

避難所で過ごすうちに、JMAT（日本医師会災害医療チーム：私も一員です）や、糖尿病に特化したDiaMAT（災害時糖尿病医療支援チーム）の活動が始まります。その時に「あなたは何の薬が不足ですか？何という名前の注射ですか？」と聞かれることがあるでしょう。自分の注射（インスリンや、GLP-1受容体作動薬）、飲み薬の名前を正しく言えるでしょうか？ 難しいですね。「白くて真ん中に線の入った大きめの薬」では絶対に伝わりません！

薬局でもらった薬剤情報の紙を避難リュックに入れたり、薬が変わるたびに処方箋を携帯で撮影しておく。その紙の縮小コピーを財布に入れて常時持ち歩くなどが重要です。また自分の薬は「低血糖を起こしやすい薬か、低血糖は心配しないで良い薬か？」これを主治医の先生に必ず聞いておきましょう。あなたが糖尿病患者さんだろうと医療スタッフだろうと、通信環境の良い今、「糖尿病治療薬・インスリン注射一覧」を、ネット検索して画像保存し、印刷しておくことを勧めます。

災害直後は食料が1日1食とか極端に少なく、そのうちにドサリと、おにぎり、菓子パン、ラーメンとか、炭水化物中心の救援物資が届くパターンが多いのです。そのときに「インスリン量をどうするか？」は患者さんの悩みの種です。1型糖尿病のある方なら、食料が届かない時期でも、基礎インスリンを（少し減らしても良いが）注射することは、絶対必要です！2型糖尿病のある方なら、食事の糖質量に合わせ、さじ加減で注射の単位を調節しましょう。な

写真 糖尿病患者Sさんの避難リュック



お、血糖測定器の穿刺針が不足する場合、自分で何度か使用することがあっても良いですが、他人と使い回ししては絶対にいけません。これはウイルス感染を予防するためです。

当院の糖尿病患者会での話ですが、20年も前から定期的に災害をテーマに患者さんと考えています。そしてその日のまとめを、参加できなかった方のために、クリニックに張り出します。また当院ホームページに掲載してきました。患者会によく出てくれる用意の良い患者のSさんが避難リュックを開けた**写真**を送ってくれました。準備周到で感心しますね！皆さんも写真を参考に今日からすぐに用意を始めましょう。

日常外出時の備え

では「筆者のあなたは何を用意しているんですか？」という声が聞こえそうです。私の持ち物を公開しましょう。黒い四角いリュックの中には①水筒1本、②mizu-Q（という商品名の風呂水・プールの水等を殺菌剤で殺菌しコップ600杯分飲めるようにする軽いプラスチックの装置：類似品も含めネット購入可能でお勧め！）、③ミニ羊羹3本（低血糖を起こした方に分けられます）、④携帯の予備バッテリー、⑤ミニラジオ、⑥100均でのミニライトとヘッドライト、⑦下着一式、⑧銀色のエマージェンシーブランケット、⑨マスク、ゴム手袋数枚、⑩ホイッスル、⑪止血用ターネケット（患

者さんは不要)を持っています。PCと文献を入れると7~8kgです。丁度足を鍛えるのに良いので日々1万歩以上を目標に持ち歩いています。これとは別な話ですが、車のトランクには保存水3本(6ℓ)がいつも入れてあります。

を乗り切ってほしいと思い書きました。一般の方も参考にさせていただけたら嬉しく思います。

皆様のご健康をお祈りいたします!!

(かとう・みつとし=葛飾区)

おわりに

現代の東京のような巨大都市災害は、世界のどこでも経験がありません。きっと「想定外」の多くのことが起こり、外部からの支援が地方災害の何倍も時間がかかることが想像できます。暗い話で恐縮ですが、糖尿病など持病を持つ患者さんが安全に災害

