

企画・制作/徳島新聞社 営業局

減らさんで、 ダイアベティス 糖尿病 2024

11月14日は世界ダイアベティス・デー

ダイアベティス(糖尿病)のある方の震災への備え

徳島大学先端酵素学研究所糖尿病臨床・研究開発センター
センター長・教授 松久 宗英

ダイアベティスと災害

今日11月14日は、世界ダイアベティス・デーです。ダイアベティスの治療薬となったインスリンを1921年に発見したバンティング先生の生誕の日で、世界中でダイアベティスについて考え、その対策を進める日です。今回はダイアベティスと災害について解説します。

毎年のように大きな災害が各地に甚大な被害をもたらしています。とりわけ能登地域では、元旦の令和6年能登半島地震、さらに9月の豪雨と大きな災害が続いて起こりました。災害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復興をお祈り申し上げます。

被災に対する平時の備え

日本はどこに居ても災害に遭うリスクが高く、徳島県でも南海トラフ大地震が近い将来起こると指摘されています。皆さんも平時から災害を想定し、食料や飲み物の備蓄、避難時の荷物の準備、避難場所や避難ルートなどを把握されていることと思います。発災後少なくとも3日間は、ご自身で乗り切る備えが必要です。

災害時には健康な方であっても、安全の確保、プライバシーの保護、清潔の維持など様々な問題が生じます。ダイアベティスなどの慢性疾患のある方では、そのような問題に加えて、これまでの治療を継続して良い体調を維持することが重要です。このため、特別な準備や配慮が必要となります。被災時では、食事や水分の摂取が不規則になり、糖質や塩分の多い食事に偏りやすく、血糖や血圧が悪化しやすい状況にあります。また、厳しいストレス環境下で、リラックスしたり運動したりすることができないことも、

血糖値や血圧を上昇させます。さらに、トイレ環境が悪化するため水分をひかえる場合が多く、著しい脱水状態になり、また車中泊などでエコノミークラス症候群を起こしやすくなります。

災害時には急な避難となり、十分に薬を持参できない場合が多いです。特に、ダイアベティスでインスリンなどの注射薬で治療をされている方や、合併症によりさまざまな薬を飲んでおられる方は注意が必要です。中断により重篤な状態に至る場合があります。たとえ持参できても、インスリン注射や飲み薬の間違いや食事の不足により低血糖になる場合もあります。これらの状態が進行すると、意識障害に至る場合があります。適切な治療の継続が求められます。

そこで、やはり平時の備えが大事です。自分の薬の名前、量、服薬タイミングが分かるようにお薬手帳やそのコピーを携帯するか、または携帯電話に写真として保存しておくことが役立ちます。そして、避難時でも中止してはいけない薬について事前に主治医に確認しておきましょう。また、塩分や糖質が過剰にならないように食事のとり方にも工夫が必要です。JADEC徳島(徳島県糖尿病協会)では、ダイアベティスのある方がどのように災害に備え、そして被災時に対応するべきかをまとめて冊子にしています(図1)。

ホームページ

<http://tokutokyo.org/docs/2024081900019/>
から閲覧・ダウンロードが可能ですので、お役立てください。



JADEC徳島(徳島県糖尿病協会)
ホームページ二次元コード

(図1) 糖尿病のある人の
災害対策マニュアル第3版▶



被災時の生活支援

また、ダイアベティスのある方の被災時の生活を支援するために、各地でDiaMAT(糖尿病医療チーム)が立ち上げられています。徳島県でもDiaMAT徳島が立ち上がり、災害支援のための医療者への教育とチーム作りが進められています。DiaMATが役立つ機会がないことが一番良いことですが、平時からの備えが何よりも大切です。

