

糖尿病教室

だより 3月号

今年1月に発生した能登半島地震の被災地では、避難生活の長期化により「災害関連死」への危機感が高まっています。普段から災害に備えてお薬や防災用品を用意しておきましょう。

災害時に心得ておきたいこと

- ・ 食事や水分はしっかりととりましょう。
- ・ 飲み薬やインスリンは状況に応じて調整しましょう。
- ・ できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
- ・ 手洗い、歯磨き、うがい、マスクをし、細菌やウイルスによる感染症を防ぎましょう。
- ・ けがをしたら傷を放置せずきちんと手当をしましょう。
- ・ 発熱、嘔吐、下痢、脱水などの症状がでたらすぐに病院へ行くか巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう。



災害時の食事

- ・ ご飯やパンやカップラーメンなど炭水化物が中心で保存のきく食品が多い。
- ・ 日によって内容や量が違う。
- ・ 災害初期には食べられないこともある。
- ・ 野菜など保存がきかないものは、流通が回復してからでないと手に入らない。

災害時は高めでよいと考え低血糖に注意しましょう。



低血糖の症状



70mg/dl未満	冷や汗、不安感、手指振戦、顔面蒼白、動悸など
50mg/dl以下	頭痛、眼のかすみ、動作緩慢、集中力の低下
30mg/dl以下	意識障害、異常行動、痙攣、昏睡

低血糖になったら

1. ブドウ糖10g（砂糖20g）またはブドウ糖の入ったジュースをとる。
2. 15分以内に症状の回復がなければふたたびとる。
3. 症状がおさまったら食事前ならば食事をとり、次の食事まで1時間以上あるならばパン、クラッカー、おにぎりなど炭水化物の多い食品を80～160kcalとる。
4. 意識障害や昏睡になりブドウ糖などが経口摂取できない場合は至急病院にかかる。
5. 自動車を運転している時にはハザードランプを点灯させて安全を確認しながら路肩に停車し、ブドウ糖をすみやかに摂取する。



運動の実際

効果的な運動は、有酸素運動＋レジスタンス運動（筋力強化運動）と言われています。
自宅でもできる足のトレーニングを紹介します。



1. 両膝を曲げ、お尻を浮かします。
2. その際、お尻の穴を閉めるように意識します。
3. 約5秒間保持します。



1. 挙げる足の反対側の足の膝は曲げておきます。
2. 膝を伸ばしたまま天井に向かって挙げます。
3. その際、挙げすぎないように注意しましょう。
4. 約5秒間保持します。



1. 横向きになります。
2. 挙げる側の足の膝は曲げておきます。
3. 足を天井に向かって挙げます。
4. 約5秒間保持します。

運動を長続きさせるコツ

運動はなかなか継続していくのは難しいといわれています。まずは無理のない範囲の運動から開始しましょう。運動日誌をつけてみるのも良いでしょう。その日の体調や歩数、脈拍数、体温、足または体の疲労の程度を記録してみましょう。



緊急時や災害時にどのように薬やインスリンを調整したらよいか、普段から主治医に相談しておきましょう。

