

## 災害時に備えて

1型糖尿病がある場合、災害時には「通常の備え」に加えて、「糖尿病に関する特別な備え」が必要です。まずは、通常の備えができていないか確認しましょう。下記のページを参考に、災害時に備えて準備を進めてみてください。

【災害・避難カード作成の取り組み（岐阜県 HP）】

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/22589.html>

参考：「洪水・土砂災害にあなたと地域が備える防災ガイドブック」



身の回りで起きる  
災害を知ろう  
・ハザードマップの見方

早めの避難の手順を  
考えて決めよう  
・災害・避難カードを作る

日頃から災害に備えよう  
・共助について  
・情報を活用しよう

### 何を持って避難する？ 1型糖尿病 Ver

★何が追加で必要になるでしょうか。事前に話し合っておきましょう。

1月分あれば安心。1週間分は備えておきたい。

- ☐ インスリン自己注射セット(インスリン製剤、注射器、注射針、消毒用アルコール綿など)
- ☐ 血糖自己測定器(センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など)
- ☐ 補食(ブドウ糖、パン、せんべいなど)
- ☐ お薬手帳(薬局でもらう薬の説明書き、コピーでも可)
- ☐ 保険証(コピーでも可)
- ☐ メモ帳と筆記用具(自分の体調を記録しておくため)
- ☐ 自分の病気について説明できる資料(プロフィールシートの表面を作成しておきましょう)
- ☐ その他(合併症や他の症状に必要な薬や器具 など)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

災害時でも、基本を思い出そう。

#### ①まずは落ち着いて

・平常時の応用です。普段どうしていたか落ち着いて思い出しましょう。  
・基本は「食事・運動・インスリン」  
・災害時の血糖管理は、「シックデイ」の対応に似ています。

#### ②可能な範囲で自力で乗り越え

・災害前の備えが大切  
・災害発生直後(3日間程度)は命に関わるケガが優先され、医療を受けられない可能性が高いです。  
・血糖コントロールが重要です。

#### ③遠慮せずに周囲に協力をお願いする

・1型糖尿病は周囲から見えにくく、困っていることが伝わりにくいです。  
・誰に何を伝えたら良いか準備しておきましょう。(避難所の医師・看護師、日頃から顔見知りで信頼できる人等)

【JADEC 公益社団法人 日本糖尿病協会 HP】

<https://www.nittokyo.or.jp/>

1型糖尿病に限らない情報ですが、災害への備えについて記載されていますので、参考にしてください。

