

# 備えて守ろう！ 糖尿病ケア

災害時のために家庭備蓄をしていますか？

災害後、支援物資  
が届くまで

食料の供給が滞った  
時のために

最低**③**日分、できれば**⑦**日分の備蓄が必要

必需品

主食

主菜

副菜

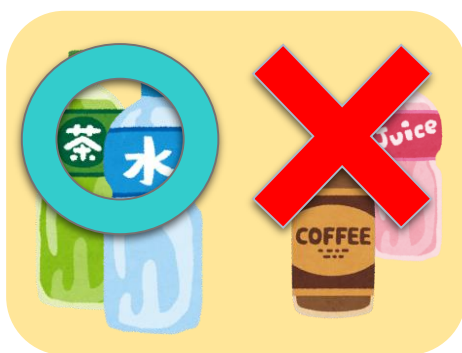
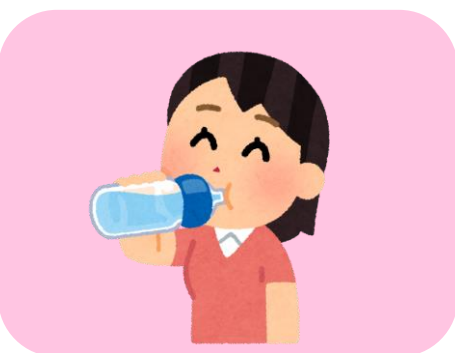


～糖尿病の方が気をつけたいこと～

①水分をよく摂りましょう

②水やお茶を選びましょう

③必要な量は、  
遠慮せずに食べましょう



④備蓄食品を工夫しましょう

⑤汁物は控えめに

⑥低血糖に備えましょう



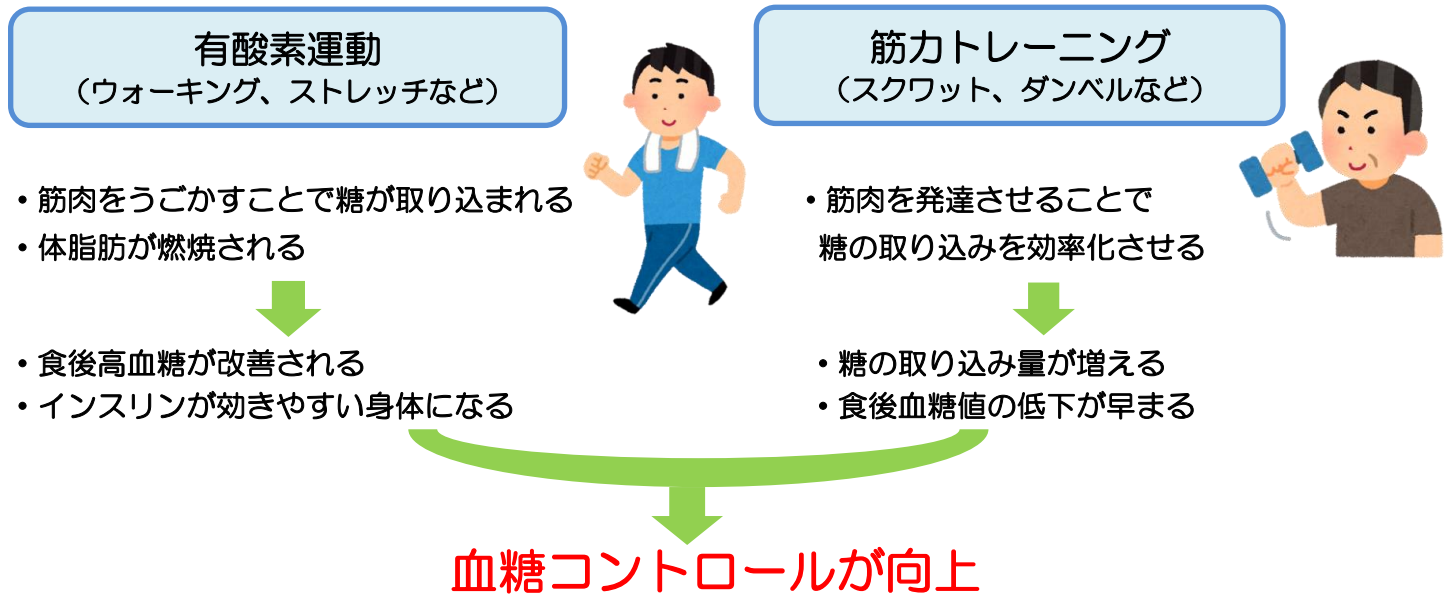
# 災害時にできること 運動療法

災害はいつ起こるか分かりません。糖尿病の方は災害時には食事の変化、活動量が変わる、ストレス、薬が手に入らない、などで血糖値のコントロールが難しい状況になります。その中でも食事、運動、薬の治療を可能な範囲で継続することが大切です。限られた状況での生活は、血糖コントロールの悪化に加え、筋肉の減少、脂肪の増加などにより糖尿病の増悪を引き起こしたりします。特に避難所生活は動く範囲が限られており、エコノミー症候群や廃用症候群など、糖尿病でなくても新たな病気のリスクは高く、適度な運動が必要です。

## 2つの運動と血糖値の関係

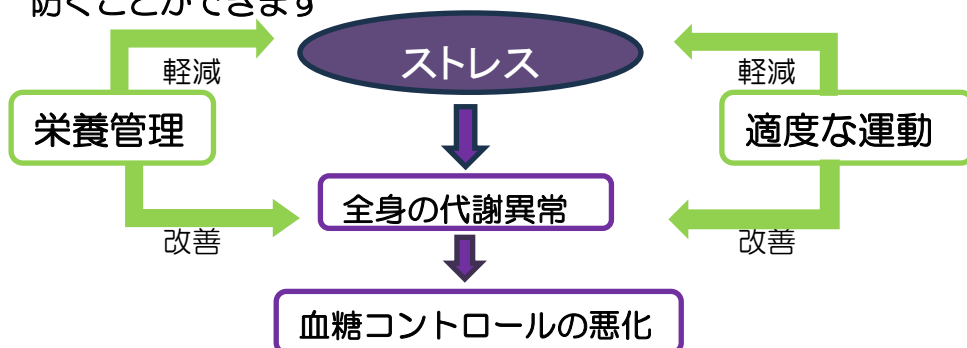
簡単な運動により食後高血糖が抑制されるなど、血糖コントロールがしやすくなります。

	有酸素運動	筋力トレーニング	有酸素運動+筋力トレーニング
体重	↓	↓	↓
体脂肪量	↓	↓	↓
筋肉量	↓	↑	↑
HbA1c	↓	↓	↓

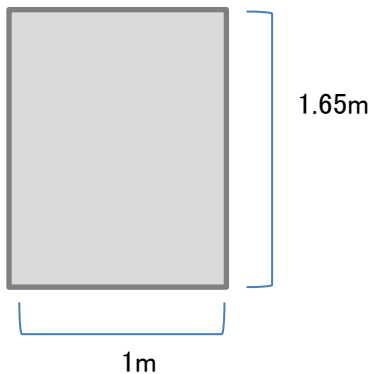


## 糖尿病とストレス

- ・ ストレスは全身の代謝異常を引き起こし、血糖値の上昇や筋力の低下、脂肪の増加などによって血糖コントロールを悪化させる原因になります。
- ・ 栄養管理と適度な運動によりストレスによる血糖コントロールの悪化を防ぐことができます



## 避難所で避難者1人に与えられるスペース



見直しが進んではいますが、現行計画では避難者1人あたり1.65平方メートルが基本となっています。これは畳約1畳分の広さ相当と大変狭いものとなっております。ここに数日から数週間と長時間過ごすことを考えると、心と体に与える影響は大きいと考えられます。

## 狭い場所でも運動はできます！

**有酸素運動**  
(ウォーキング、ストレッチなど)

心拍数を上げ、一定の時間繰り返す運動

まずはストレッチ 5~10分ほど背中、脚の後面、肩などゆっくり伸ばしましょう。足首は特にしっかり実施しましょう。



歩く場所があればウォーキングを。なければその場で足踏みを。歩くのが難しく、椅子があれば椅子に座って腿を上げて足踏み動作をしてみましょう。15~20分ほどの実施がお勧めです。



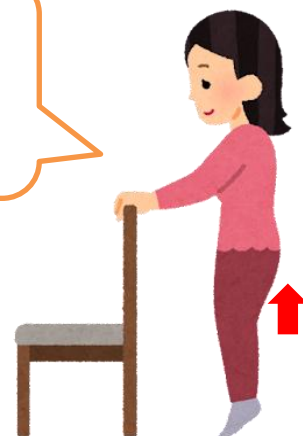
**筋力トレーニング**  
(スクワット、ダンベルなど)

筋に負荷をかける運動

自分の体重を使用して行うつま先立ち、スクワットなど、ゆっくり転倒に注意しながら行いましょう。10~15回の動きを1~3セット繰り返しましょう。



ブリッジや腹筋など。これもゆっくり腰痛に注意しながら実施しましょう。痛い場合は無理はしないでください。大きな筋肉を鍛えることで効率的に基礎代謝量が増加します。10~15回の動きを1~3セット繰り返しましょう。



## 安全に運動をしましょう

心拍数が運動の目安になります。

安静時

60~90拍/分

運動時

(220-年齢) × 0.6 拍/分

起床時に測りましょう。いつもよりも10拍/分以上多い日は注意しましょう

# 大地震や巨大台風などの大規模自然災害に被災した糖尿病患者の病状は、被災後に悪化する！

過去の被災した糖尿病患者の調査によると・・・

## 災害急性期では

低血糖やケトアシドーシスなどの緊急治療を要する症例の増加。

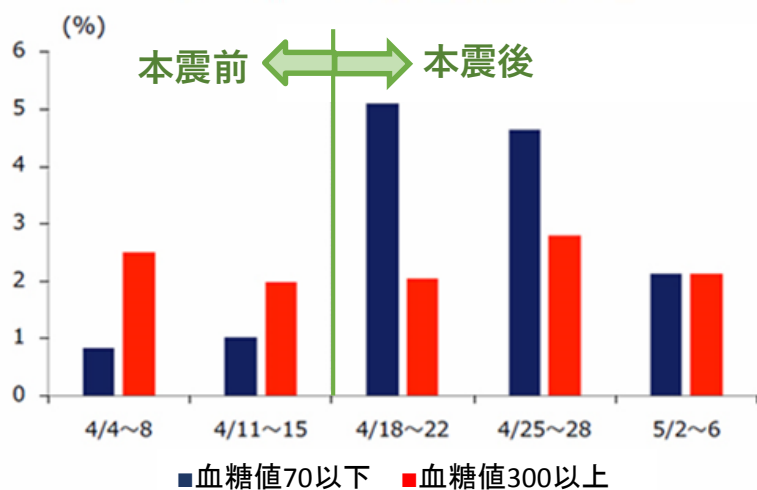
## 慢性期や復興期では

被災による環境の変化などが要因と考えられる血糖コントロール(HbA1c値)の悪化。

急激な高血糖をきたす糖尿病急性合併症。  
緊急治療を必要とする意識障害(昏睡)が起きる。

2016年に起きた熊本地震〔前震4/14(震度6弱～7)、本震4/16(震度6強～7)〕後の糖尿病患者さんの血糖値。

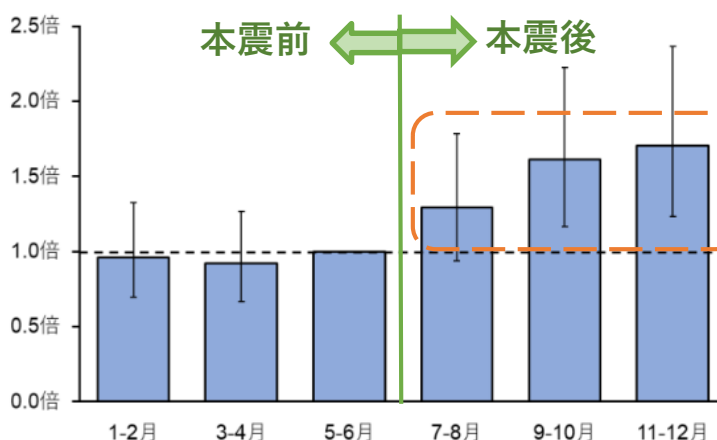
### 低血糖及び高血糖の頻度



本震発生後に■低血糖・  
■高血糖患者が増加。  
特に■低血糖患者が増加  
している。

<https://www.medsafe.net/seminar/227diabetes.html>より

2018年に起きた大阪府北部地震6/18(最大震度6弱)後の、糖尿病患者さんのHbA1c値。



地震前年の2017年と比較したときの、2018年におけるHbA1c 7%以上のリスク。(5-6月を1.0倍とする)

地震のあった6月以降、HbA1c 7%以上となるリスクが高くなっていた。

[https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2020/20200710\\_1](https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2020/20200710_1)より