

災害と糖尿病

～災害時へのお薬の備え～



お薬に関して、災害時に最低限持ち出すものリスト

- 飲み薬（最低でも1週間分！2週間分あれば安心です。）
- インスリン自己注射セット
（インスリン製剤、インスリン注入器、注射針、消毒用アルコール綿など）
- 自己血糖測定器
（センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など）
- お薬手帳（薬局でもらう薬剤情報提供書などでも可）
- 糖尿病連携手帳
- ブドウ糖（低血糖対策の糖分）

災害時用に備えているお薬にも使用期限があります。定期的に新しいものと交換するようにしましょう。お薬、特にインスリンの保管は温度に注意が必要です。

お薬の情報が入っているのは

お薬手帳・お薬手帳シール・薬剤情報提供書 などです。

お薬をもらうときに薬局で一緒に渡される書類を一度確認してみましょう。携帯電話などでお薬の写真をとっておくのも良いです。

※お薬の内容は変わることがあります。できるだけ新しい情報を備えておくようにしましょう。



～糖尿病のお薬を使用されている方へ～

食事をとれないときは・・・

▶ 飲み薬

食事量によって調節する必要があるものもあります。

▶ インスリン

基礎インスリンを補うインスリン（持効型溶解・中間型）をやめるのは危険な場合があります。**インスリンの投与が絶対に必要とされている方は、食事がとれなかったとしても持効型溶解インスリンの投与は中止してはいけません。**追加インスリンを補うインスリン（超速効型・速効型）は食事量に応じ調節する必要があります。

災害時の血糖コントロールはシックデイ時のルールに従うとよいとされています。主治医の先生とシックデイの際のお薬の使用方法について一度確認しておきましょう。



基礎インスリンを補う 持効型溶解インスリン製剤



トリーバ注 フレックスタッチ®



レバミル注 フレックスペン®



インスリン グラルギン B S 注 ミリオベン®



ランタス注 ソロスター®



ランタス X R 注 ソロスター®



インスリン グラルギン B S 注 キット®

災害時、インスリンを打ちたいけど・・・こんなときどうする？

▶ 注射針が足りない！

インスリンの針は、普段使用しているものと違っていても手に入る針で対応可能です。

インスリン注射は、1回1針使い捨てが基本ですが、災害時は同じ針を何度も使用してかまいません。ただし、詰まって出なくなることもあるので、毎回きちんと空打ちをして、インスリンが出るか確認してください。

**※手持ちがないからといって、他の患者さんとのインスリンや針の使いまわしは絶対に避けてください！
血液からの感染症をおこす可能性があります。**

▶ 消毒用アルコール綿がない！

消毒綿がなくて消毒できなくても、インスリンを打つことは可能です。可能な限り手を洗う・拭くなどしましょう。

▶ インスリンを冷蔵庫に保管できない！

停電等で未開封のインスリンを冷所に保管することができなくても、凍結・高温・直射日光を避けた室温で保存した場合、少なくとも1ヶ月は使用可能です。変色したり、浮遊物が生じたインスリンは使用しないでください。

こんなときどうする？

～体調が悪い時、薬はいつも通りで大丈夫？～



◆シックデイとは？

糖尿病がある患者さんで、発熱、嘔吐、下痢、外傷などが原因で（例えば、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、肺炎、尿路感染症など）普段のように食事がとれなくなった時を**シックデイ**といいます。



シックデイでは、病気のストレスでインスリンの効きが悪くなって**高血糖**となったり、その反対に食事ができず、食べる量が少ないにも関わらず、いつも通り薬を飲んだり、注射することで**低血糖**がおきることがあります。

◆糖尿病の薬は調節が必要？

<インスリン注射>

・1型糖尿病や一部の2型糖尿病など**インスリンの投与が絶対に必要とされている方は、食事がとれなかったとしても、基礎インスリンを補うインスリン（持効型溶解インスリン・中間型インスリン）の投与は中止してはいけません。**

【持効型溶解インスリン】



【中間型インスリン】



- ・追加インスリンを補うインスリン（超速効型インスリン・速効型インスリン）は食事量・血糖値に応じて調節する必要があります。
- ・インスリンの投与量については事前に主治医に確認しておきましょう。

<GLP-1受容体作動薬>（血糖に応じてインスリン分泌を促し、血糖を上昇させるグルカゴンを抑える薬）
消化器症状（嘔吐・下痢）があるとき、食事がとれないときには中止が必要です。

注射薬：オゼンピック、トルリシティ、ビクトーザなど 飲み薬：リベルサス

<飲み薬>

薬の種類や食事量によって減量・中止をする場合があります。

★速やかに服用中止が必要なお薬★

- ・**ビグアナイド薬**（インスリンの効きをよくする薬）
メトグルコ（メトホルミン）など
- ・**SGLT2阻害薬**（尿中に糖が出るように促す薬）
カナグル、ジャディアンス、スーグラ、デベルザ、フォシーガ、ルセフィなど



★食事量に応じて服用量の調節が必要なお薬★

- ・**スルホニル尿素(SU)薬**（持続的にインスリンの分泌を促す薬）
アマリール（グリメピリド）、グリミクロン、オイグルコンなど
- ・**速効型インスリン分泌促進薬**（一時的にインスリンの分泌を促す薬）
グルファスト、シュアポスト（レパグリニド）、スターシスなど

食事量がほぼ通常量→普段と同じ量を服用
食事量が半分程度→普段の半分を服用
食事量が1/3以下→中止

★消化器症状（嘔吐・下痢）があるとき・食事がとれないときに中止が必要なお薬★

上記以外の系統のお薬

あくまでも目安なので、シックデイ時の薬の使用方法について、主治医に確認しておきましょう。
薬をどうしたらよいかわからない場合は、病院に連絡・受診しましょう！