

# 糖尿病心れあい通信

糖尿病内科 武田智美（日本糖尿病学会専門医）

第173回発行 2015年3月1日  
 医療法人社団 恵心会  
 京都武田病院病態栄養科  
 電話075-312-6739



## ～糖尿病患者さんの災害対策について～

東日本大震災発生から早いものでもう4年が経ちました。被害を受けられた皆様には謹んでお見舞い申し上げます。

自然災害はいつ起こるか予測ができません。特に地震は突然起こり、電気や水道などのライフラインを遮断し、その程度によっては病院や薬局などの機能が止まってしまうようなことも起こりえます。このような災害時には患者さん自身が緊急時の備えや対処の知識を持ち、しっかりと自分で管理することが必要となります。

災害時に想定されるもののほんの一例として、このようなことが考えられます。

**「病院や薬局が機能せず、インスリンや経口血糖降下薬が手に入らない」**

**「食料が手に入らない」**

**「避難所での食事がいつもと違う」**

お薬・非常食など日頃の備えが大切です！



大災害が起こると、どこでもすぐに物資が供給されるとは限りません。災害後、少なくとも3日間は自力で乗り切れるだけの準備を日頃から行ってください。

東日本大震災での避難所では、おにぎりや菓子パンなどが配られることが多く薬も不足していたことから糖尿病患者さんの血糖コントロールは非常に悪かったそうです。

お薬やインスリンなどの名前が分かるもの（お薬手帳など）を携帯し、治療薬の予備も2週間程度は用意しておきましょう。 また、糖尿病患者さんでも安心食べられる非常食として、肉や魚の缶詰、乾燥野菜スープなど用意しておくの1ひとつです。

東日本大震災の経験をもとに、しつ

## 2月のメニュー

### 旬の青魚について

今回使用した鰯などの青魚にはEPA,DPAなどが含まれており、血液をサラサラにして中性脂肪やコレステロールを減らします。摂り過ぎると、カロリーの摂り過ぎになりますが、意識して食べましょう。

2月のグループワークは、糖尿病にちなんだ問題に答えながら、コマを進めていくすごろくゲームを行いました。少し難しい問題もありましたがチーム毎に協力し解決できました！！



エネルギー 586kcal  
 タンパク質 23.3g  
 脂 質 18.9g  
 塩 分 2.7g

表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料
3.1	0.5	2.6	0.0	0.4	0.5	0.7



次回糖尿病教室  
 日時： 3月28日(土)  
 12:30～13:30  
 場所：北館3階会議室  
 次回は**栄養士のお話**です。