

# 災害が起きた時に気を付けること

透析看護認定看護師 前田奈緒美

糖尿病看護認定看護師 土屋千恵子

# 災害が起きた時に気を付けること

糖尿病看護認定看護師

土屋 千恵子

# 日本で起きた災害

- 1991年雲仙普賢岳噴火災害
- 1995年阪神・淡路大震災
- 2004年新潟県中越地震
- 2011年東日本大震災
- 2016年熊本地震災害
- 2018年西日本豪雨災害
- 2018年北海道胆振東部地震

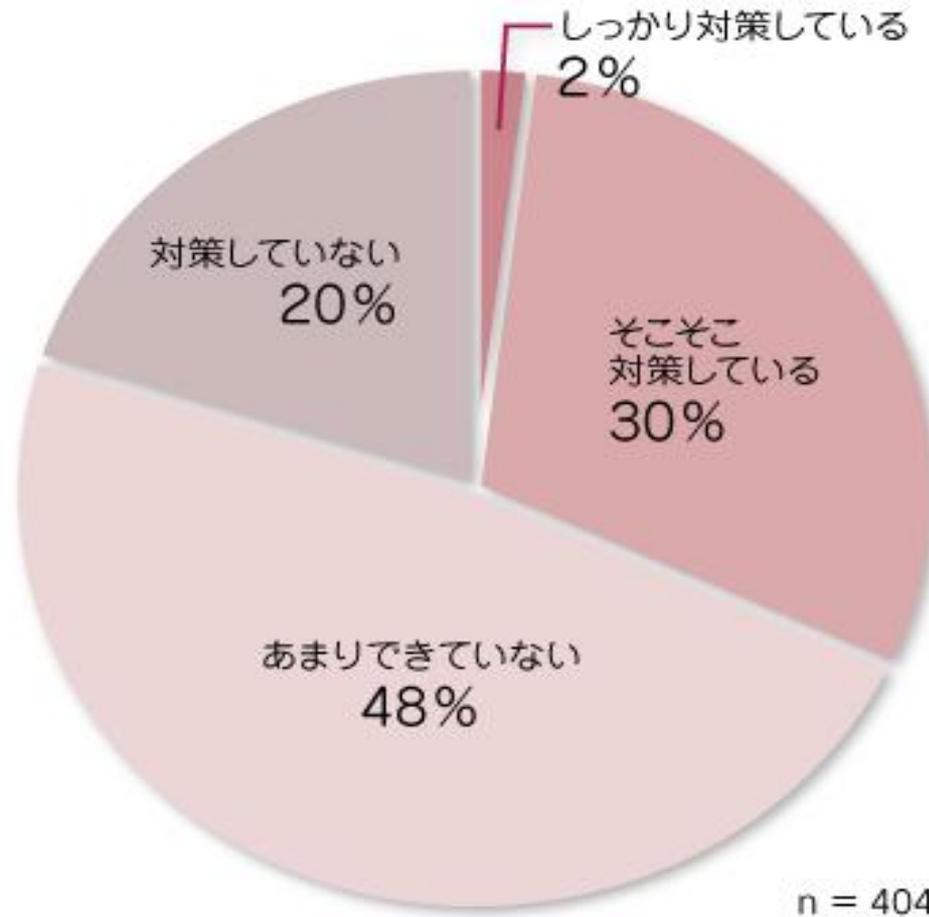


# 地震対策に関する意識

もしも、大地震が起こったとしたら、あなたはどのようなことが心配ですか。この中からいくつでもあげてください。  
(複数回答) (上位5項目)

平成 29 年 11 月 (参考)	平成 25 年 12 月
・ 建物の倒壊 72.8%	65.0%
・ 家族の安否の確認ができなくなること 61.3%	58.0%
・ 食料、飲料水、日用品の確保が困難になること 57.3%	※1 (46.9% 36.8%)
・ 電気、水道、ガスの供給停止 53.9%	57.0%
・ 家具・家電などの転倒 50.3%	45.8% ※2 (タンス・冷蔵庫) (複数 回答)

# 災害時の対策をしていますか？



糖尿病ネットワークより

# どのような対策をしていますか？

n = 404 複数回答(人)

糖尿病連携手帳やお薬手帳、保険証を持ち歩くようにしている	194
インスリン製剤や経口薬を備蓄している	192
処方薬名を覚えるようにしている	156
避難用にインスリン自己注射セットを準備している	78
避難用に血糖自己測定器セットを準備している	71
栄養バランスの良い食事の確保	59
災害用DMカード(必要な情報を書き留めたメモ)を持ち歩いている	45
災害時の病院や主治医との連絡方法を知っている	34
防災訓練に参加した	32
災害用マニュアルを取り出しやすい場所に保管している	29
災害対策について指導を受けたり、調べたりしたことがある	28
その他	31

# 災害に対してどんなことが不安ですか？

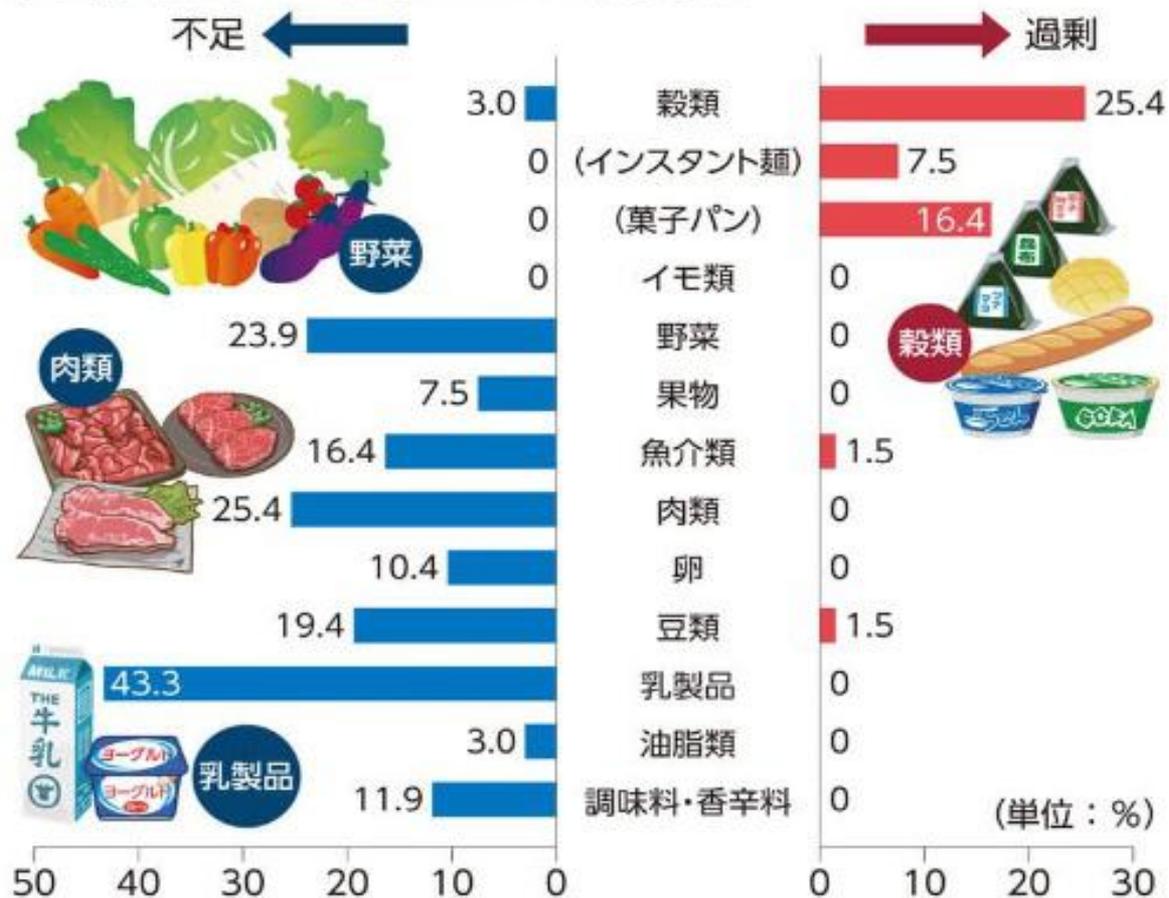
n = 343 (人)

薬やインスリンの不足	110
血糖値がコントロールしづらくなること	80
栄養バランスに配慮した食事が摂れるか	48
適切な医療サービスが受けられるかどうか	36
低血糖など緊急時の対処	31
インスリン自己注射	12
治療の継続	21
その他	5

# 避難所での生活

## 1 食事

【図2】災害時の避難所における食事状況



# 避難所での生活

## 2 生活環境

- ・ 生活空間の広さ（一人当たりのスペースが狭い）
- ・ 避難所の温度（寒暖差対策）
- ・ 明るさ（寝るには明るすぎたり、新聞など読むには暗すぎるなど）
- ・ 音の問題（子供の泣き声・話し声・足音・など）
- ・ 匂い（トイレが臭い・空気がこもっていい）
- ・ お風呂（震災後しばらく入れない・毎日入れない・入浴時間がきまっていたなど）

- ・ トイレ（におい・汚い・数が少ない・洋式がない・故障していたなど）
- ・ 設備について（洗濯機が足りない・洗面所が足りない・更衣室がないなど）
- ・ プライバシーの確保（人に聞かれたくない話  
はできない・着替えに困る・貴重品の管理・  
周囲が気になるなど）





# 避難所生活のポイント

- 食事・水分をしっかりととりましょう
- 飲み薬・インスリンは中断しないようにしましょう
- できるだけ体を動かしましょう。軽い運動や体操をしましょう
- 手洗い・うがい・歯磨きをして感染症をふげぎましょう
- けがをしたら傷を放置せず手当をしましょう
- ストレスをためないよう

# 今日からできる災害前の準備

糖尿病用医療品	チェック	生活用品	チェック
経口薬		貴重品（現金、通帳）	
インスリン自己注射セット		懐中電灯、電池	
血糖自己測定器		携帯電話、充電器	
低血糖用のブドウ糖		携帯用ラジオ	
糖尿病連携手帳		飲料水	
お薬手帳（または処方箋の写し）		非常食	
保険証		着替え	
<b>救急箱</b>	<b>チェック</b>	室内履き	
常備薬		ウェットティッシュ	
消毒液		ビニール袋	
ばんそうこう		予備のめがね	
体温計		メモ、筆記用具	
マスク		洗面用具、タオル	
		トイレットペーパー	
		生理用品	
		軍手	

ご清聴ありがとうございました。

