

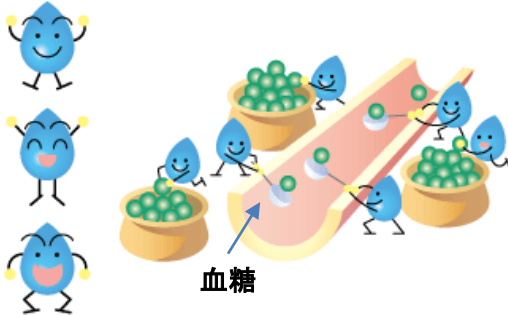
# 知っておきたい災害時の血糖コントロール

## 知ってください“糖尿病”のこと



### 糖尿病患者さん以外

インスリン



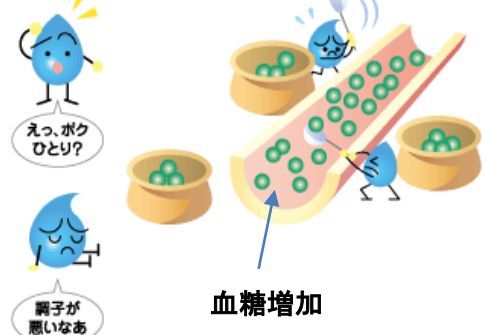
インスリンというホルモンの働きで飲食により増加した血糖を肝臓や筋肉に取り込み、

空腹時血糖値 110mg/dL未満  
食後2時間血糖値 140mg/dL未満

にコントロールされています

### 糖尿病患者さん

インスリン



インスリンの分泌量が減ったり、働きが悪くなって血糖が下がりにくい状態が続いてしまう病態が糖尿病です

治療



運動療法・食事療法・薬物療法を組み合わせることで血糖値を正常値に近づけるようにコントロールし、日内変動は小さく、維持・安定化をめざします

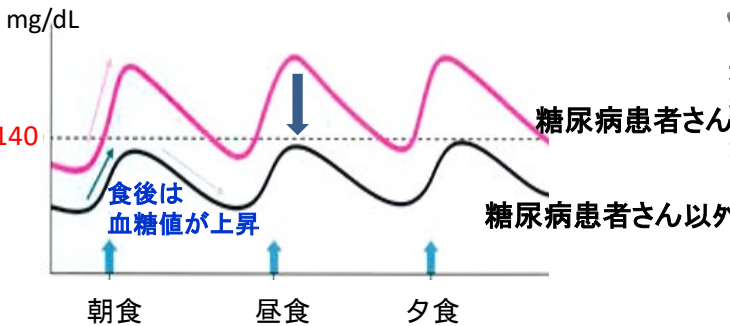
災害時

生活環境が一変することにより血糖コントロールが難しくなりますが、まず**低血糖の危険を避けること**を考えてください。

★こんな時に低血糖を起こしやすい★

- ・食事の量や炭水化物の不足
- ・薬を使ったあと食事時間が遅れた
- ・空腹時での運動(活動)
- ・インスリン注射や飲み薬の量が多かった

### 血糖値の日内変動



### 低血糖症状

血糖値

70mg/dl

60mg/dl

50mg/dl

40mg/dl

30mg/dl



### 低血糖かもと感じたら

早めに対処しましょう。ブドウ糖を5～10g含むもの(ブドウ糖液や氷砂糖、ラムネ、クッキーなど)や砂糖を10g、またはブドウ糖を含むジュース150～200mlをとりましょう。

