

## 糖尿病 ワンポイントアドバイス

# 災害時の糖尿病

東日本大震災から半年以上が経ちましたが、復興は思うほど進まないようです。“災害時に気を付けること”で日本糖尿病協会ホームページに掲載された「避難生活Q&A」の一部をご紹介します。今回「お薬手帳」が大変役に立ちました。

みなさんは、「何というお薬を、どんなふうに飲んでいましたか?」と聞かれたら正確に答えられますか? **治療内容**を書いたメモを財布の中や非常用キット(緊急避難袋)に入れておきましょう。

## ① 食事について気をつけることはありますか?

避難所で十分な食事がとれない場合、食事の不足分は自分の体に蓄えた栄養分(グリコーゲン、脂肪など)が補っています。水が飲めれば急場はしのげます。この場合も体内ではインスリンが必要です。普段より食事が少ない場合、現場で軽作業をするとき血糖降下剤を使用している方は「**低血糖**」に注意してください。

## ② 薬について気をつけることはありますか?

いろいろなお薬がありますが、まず、休薬しても急に病態が悪化する危険が少ないものからご紹介しましょう。(あせらないでくださいね)

### ● 休薬しても急に病態が悪化する危険が少ないもの

#### (1) αグルコシダーゼ阻害剤 ※ ( )内はジェネリック商品

商品名 / ベイスン (ボグリボース、ベイスロース、ベグリラート、ベロム、ベンジックス、ボグシール、ボグリダーゼ等)  
グルコバイ (アカルボース)、セイブル

#### (2) ビグアナイド剤 ※ ( )内はジェネリック商品

商品名 / メトグルコ、メデット、メルビン (メトホルミン、ネルビス、メトリオン)

#### (3) チアゾリジン誘導体 商品名 / アクトス

この薬は太った方や食べすぎ傾向のある方に使われることが多い薬です(インスリン抵抗性改善剤)。この薬剤を服用されている方は、自分の膵臓からインスリンがある程度分泌されていますので、食事の量を減らすことにより血糖値が改善します。

次は、要注意のお薬です

### ● 食事が摂れないとき、低血糖に注意する薬

#### (4) SU剤(スルフォニールウレア剤) ※ ( )内はジェネリック商品

商品名 / オイグルコン、ダオニール (グリベンクラミド、ダムゼール、パミルコン、ベンクラート等)

グリミクロン (クラウナート、グリクラジド、グリミラン、ルイメニア等)  
アマリール (グリメピリド)

これらの薬の多くは一日中(24時間)効いていますので、食事が摂れないときは、低血糖に注意してください。その日に摂れそうな食事を予想して食事が半分なら薬も半量から1/3量に、というぐあいに調節してください。低血糖になると、避難所などでは砂糖やブドウ糖がないこともありますので、薬は若干少なめにしておいたほうが無難でしょう。病歴の長い方は自分の膵臓からのインスリン分泌が少ないと思われるので、薬を完全に休薬せざるを得ないときは「口の渇き」などの高血糖の症状に注意してください。

### ● その他、調整が必要なものや皮下注射のお薬

#### (5) 速効型インスリン分泌促進剤

商品名 / ファスティック、スターシス、グルファスト

これらの薬は早く効いて早く効果が消えます。約1時間半で効果が半分になります。食べた量に応じてその都度薬の量を加減してください。食事が半分なら薬は半分から1/3に。若干少なめに服用したほうが安全でしょう。

#### (6) インクレチン製剤

商品名 / グラクティブ、ジャヌビア、エクア、ネシーナ  
ビクトーザ皮下注、バイエッタ皮下注

食事ができる状況ならば、いつも通りに服用または注射してください。単剤では**低血糖の危険は少ない**と考えられます。

#### (7) インスリン

インスリンを使用されている方は、個人差が大きいため地域の病院や糖尿病学会などのホットラインでご質問ください。

参考 (社)日本糖尿病協会ホームページ

## ③ 災害時の血糖値の管理の注意点は?

シックデイへの対応と似ています

- ① 水分補給を忘れずに
- ② 消化のよい糖質中心の食事を心がけ、食欲がなくてもなるべく食べる
- ③ 血糖測定器を持っている方は血糖値をこまめに測る
- ④ インスリン注射をしている方は中断しない\*

\*ただし、食事がとれていないのに薬の量を普段と同じにすると低血糖になることがあり、調整が必要になります。自己判断は危険ですので、必ず医師・薬剤師に相談しておきましょう。(薬剤科 小池 元)