

3

2020

三重病院

ニュースレター

news letter vol.247



01 大規模災害に備えよう～糖尿病と食料備蓄 編～

02 臨床研究部からのお便りー第22回ー

5病棟の生活のひとこま⁵⁶

03 通所支援事業のひとコマ

やまばとギャラリー情報コーナー

医療安全便り vol.10

04 外来からのお知らせ／外来診察のご案内

大規模災害に備えよう

糖尿病と食料備蓄 編

▶ 災害に備えた食料備蓄は万全ですか？

大きな地震、異常気象による台風や落雷…。近年は、いつどこで自分の身に危険が降りかかるかわかりません。そのため、いざという時ただちに避難をするためには、日頃から水や食料を備蓄しておく必要があります。

▶ 飲料水と食料品を準備しよう！

大人1人の1日分



災害によって断水された場合には飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要となるため、水道水を入れたポリタンクや、お風呂の浴槽に水を張っておく、などの備えも日頃からしておくといわれています。

食料品は、「災害直後」と「災害から数日経過した頃」でそれぞれ準備するものが異なります。「災害直後」にはお湯や火を使わずに食べられるものを備えておきます。「災害から数日経過した頃」にはライフラインが復旧してきていることから、温めて食べられるご飯やレトルト食品、スープなどを用意しておくとい良いでしょう。

◀ 用意しておきたい非常食 ▶

■ 災害直後

- 飲料水
- アルファ米や缶パン
- ツナ缶などの缶詰類
- 乾パンやクッキー



■ ライフラインが復旧した後

- 即席麺
- レトルト食品（カレー、丼もの）
- 即席みそ汁やスープ
- 野菜ジュース
- お菓子



レトルト食品やお菓子は食べ慣れているものを用意しておくのがオススメ！



▶ 災害発生！そんなとき糖尿病患者はどうする？

糖尿病の食事療法では、「主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を3食摂ること」を推奨していますが、災害時となればそうも言っていただけません。災害が発生したら、まずは生きるために食べることを優先しましょう。災害発生後4日目あたりから支援物資が届くようになりますが、炭水化物中心の食事となることが予想されます。食後の高血糖を予防するためにはゆっくりよく噛んで食べるだけでなく、食物繊維不足を少しでも解消するため、常温で保存できる野菜ジュースのほか、乾燥わかめや焼きのりなどの海藻類も備蓄しておくとい良いでしょう。



また、災害時であっても食べ過ぎは禁物。日頃からご自分の目安量を覚えておくことも大切です。ライフラインが復旧してきたら、これまでの生活を少しずつ取り戻していけるよう生活リズムを見直します。

▶ 田舎でも『帰宅難民』に注意！

「帰宅難民」とは、勤務先や外出先などで災害に遭遇し、自宅への帰宅が困難となった者を指す用語のことです。災害により公共交通機関がマヒすると、一般道も渋滞することが予想されるため、万が一に備えておく必要があります。帰宅途中にある、スーパーやコンビニも被災しているため、必ず買い物ができるとは限りません。歩いて帰宅できないところに出かける際は、低血糖予防のためにブドウ糖や飴を持ち歩くよう心がけておきましょう。

(管理栄養士 高田 望)

参考資料／・aff(あふ) 農林水産省広報誌 2016年9月号『備えておきたい「非常食」とは?』・『糖尿病災害時サバイバルマニュアル 第2版 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク』