

インスリン治療をされている方へ

インスリンは命を支える大切な薬です。インスリン注射ができなくなることで高血糖、インスリン注射中に食事が摂れない、または不足することで低血糖を招く恐れがあります。インスリンの確保と低血糖への対処が必要です。

インスリン治療継続のためにすること

1. 持ち出せたインスリンの量を確認する



2. 避難所の医療救護班に、自分はインスリンが必要な糖尿病患者であること、何日分のインスリンを持っているかを伝える



3. 避難所の周りの方にも糖尿病のため食事や運動に配慮が必要なことを言える範囲で伝える

低血糖の症状と対処法

参考：公益社団法人 日本糖尿病協会

※ 血糖値の正常値：空腹時→70~99mg/dL 食後2時間→70~139mg/dL

血糖値	症状	低血糖時の対処
70mg/dL	空腹感、眠気、脱力感・冷汗、手足のふるえ、動悸・頻脈	■ブドウ糖がある場合 5~10g程度をとる
50mg/dL	集中力低下、落ち着かない、目のかすみ・頭痛、生あくび	■ブドウ糖がない場合 ブドウ糖や砂糖を含む甘いものをとる ・砂糖10~20g ・コーヒースティックシュガーやガムシロップ ・ジュース・ラムネ ・クッキー・乾パンなど
40mg/dL	顔面蒼白、何をしているかわからない、意識を失う	
30~20mg/dL	けいれん 低血糖昏睡	グルカゴン製剤（注射・点鼻） ブドウ糖製剤（注射）