

(社) 日本糖尿病協会 避難生活 Q & A

1. 食事について気をつけることはありますか？

避難所では十分な食事はないので、食事の不足ぶんは自分の体に蓄えた栄養分（グリコーゲン、脂肪など）で補っています。水が飲めれば急場はしのげます。その場合も体内ではインスリンが必要です。薬の種類と量の調節は後述します。

現場で軽作業をするときは、普段より食事量が少ないでしょうから、血糖降下剤を使用している人は「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？

(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、グルコバイ、セイブル

(アカルボース、ジャミール、ベイスロース、ベグリラート、ベスタミオン、ベルデリール、ベロム、ベンジックス、ボグシール、ボグリダーゼ、ボグリボース)

こちらの薬については、休薬しても急に病態が悪化する危険は少ないでしょう。
(あせらないで下さい。)

(2) ビグアナイド剤 ※ () 内はジェネリック商品

商品名：グリコラン、メデット、メルビン、ジベトス、ジベトン S

(メトホルミン、ネルビス、メトリオンブホルミン)

こちらの薬については、休薬しても急に病態が悪化する危険は少ないでしょう。
(あせらないで下さい。)

(3) チアゾリジン誘導体 (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）。自分の膵臓からインスリンがある程度は分泌されていますので、このような方は、食事の量を減らすことにより、それだけで血糖値が改善することが多いので、食事療法を守ってください。

(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

(オペアミン、グリベンクラミド、セオグルミン、ダムゼール、パミルコン、プラトゲン、ベンクラート、マーグレイド)

商品名：アマリール、グリミクロン

(キョウワクロン、クラウナート、グリクラジド、グリミラン、グルタミール、ダイアグリコ、ルイメニア)

商品名：ラスチノン

(ジアベトース、トルブタミド、ブタマイド)

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、というぐあいに大雑把に調節してください。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。一般的には太目の方はインスリンがある程度は分泌されています。高度の低血糖になると、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良いでしょう。

(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：ジャヌビア、グラクティブ、エクア、

食事ができる状況ならば、いつも通りに服用してください。この薬のみの方は低血糖の危険は少ないと考えられます。

(7) インクレチン製剤

商品名：ビクトーザ皮下注

食事ができる状況ならばいつも通りに注射をしてください。この薬のみの方は低血糖の危険は少ないと考えられます。

(8) インスリン

インスリンを使用されている方は、個人差が大きいので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。

3. 避難所で軽作業をする上で注意する点は何ですか？

避難所で摂れる食事量と、服薬あるいはインスリンなどの注射薬と、作業量と精神的緊張などにより血糖値が変動します。糖尿病の治療薬を用いている人は、低血糖に対処する臨時の食べ物や飲み物があるか否か確認しましょう。食事量が足りなければ、いつもより血糖は下がるので、長く歩いたりハードな作業は避けて下さい。いつもの薬が無いか足りない人は、高血糖になる可能性がありますので、水分をできるだけ摂って下さい。

もちろん、もともと疲労が貯まっているので、怪我や気管支炎、肺炎などをおこさない範囲での作業に止めましょう。

4. 睡眠で気をつけるべき点や、コツはありますか？

睡眠は疲労回復や精神安定に重要です。糖尿病の方では、不眠がつづくようなストレス環境は血糖値を上昇させます。避難所などでは、十分まとまった睡眠がとれないと思われませんが、短時間の睡眠でも足していつもの睡眠時間となれば体は休めます。夜にまとめて寝ようと、昼寝のまいと頑張らないようにしましょう。

5. 服装で気をつけたほうがよい点がありますか？

服装は選べる範囲が限られると思います。体温が下がらないような服装をし、作業をした後は汗で体が冷えないよう心がけましょう。足場が悪いところを歩くことになるので、靴を脱いだら足の怪我の有無や、胼胝や爪の変化などチェックしましょう。長靴では足が蒸れ水疱などできやすくなりますので、糖尿病の方は1日の終わりには足をチェックしましょう。

6. 外傷などはどう対処すべきですか？

外傷も部位や程度により対処法はさまざまです。重ければ救急を要請することになるでしょう。軽傷から中等症であれば、自身のいる環境でできるだけの手当をします。糖尿病の方が今回のような環境下に置かれれば血糖コントロールは悪くなります。血糖コントロールが悪いと感染に弱くなりますので、小さな傷も遠慮せず医療者に診て貰いましょう。

7. 長時間の移動で気をつけることは何ですか？

肉体的・精神的ストレスは血糖値を上昇させますので、長時間の移動時は水分と休憩をできるだけとりましょう。もちろん、長時間のバスや自家用車での移動でも“エコノミー症候群”の可能性はあります。座席でも足を動かして予防しましょう。水分をとることも大事です。

8. 被災地での運動

避難所生活が長引くと、体を動かすことがたいへんになってくると思います。しかし、血糖コントロールを保つためには、少しでも運動をすることがとても大切です。

(1) 避難所では地べたに座ることが多く、精神的ストレスが多い、そして寝不足が予想されます。そのような状態は脊柱を屈曲させ続け、腰痛の原因（腰椎のフラット化や屈曲化）や肩こり（肩甲骨の下方回旋や外転など）が起こります。

(2) 肋間筋の短縮や横隔膜の活動が少ないことから、酸素の摂取不足（通常より）から、脳の活動制限、そして血中の二酸化炭素が増えるため、血液がアルカリ寄りになります。ですので、大きく、深呼吸、しかもろっ骨を大きく動かし息を吸い、おなかを動かす（1部の腹筋群：腹横筋、内・外腹斜筋の活動を刺激し、腰椎安定のためでもなる）ように息を吐く、深呼吸も必要になると考えられます。

そこで、次のような軽いストレッチを行ってみてください。

すべての基本の呼吸法

体幹トレーニングの基本は呼吸法。すべてのトレーニングは、呼吸を意識しながら行うことで効果がアップする。また、この呼吸法は普段でも腰筋を鍛える効果あり。

1

膝を曲げて横になり、ろっ骨の上に両手を置く。ろっ骨でその字をなぞるように呼吸を繰り返す。息を吐くとき、肩から息を吸い込む。このときおなか、横に広がるように膨らませる。

2

いっばいに吸ったら、お腹をすぼませるようにしながらゆっくり息を吐き出す。

B-1
ほぐして予防・改善
キャメロンバック

背筋伸ばすことの少ない腰の後ろの筋肉を、積極的にかき動かしてほぐそう。名前の通り「ラクダの背中」のように背中を上げたり下げたりする運動で、腰周りの筋肉をストレッチする。

①～④を10回程度繰り返す。

1 四つん足になって背中をまっすぐ伸ばす。

2 ろっ骨の上に両手を置き、ろっ骨でその字をなぞるように呼吸を繰り返す。3秒くらいその姿勢をキープし、ゆっくり息を吐く。

3 四つん足になって背中をまっすぐ伸ばす。

4 ③の姿勢のままお尻と肩、ろっ骨と肩を同じように動かして、背中を少し凹ませて、3秒くらいその姿勢をキープし、ゆっくり息を吐く。

B-2
鍛えて予防・改善
スーパーマン

腰筋と背筋が同時に鍛えられるトレーニング。左右に倒れないように手足を上げようとすると、身体の中心軸を意識して身体をコントロールすることになるため、体幹のバランス能力も鍛えられる。

①～④を10回程度繰り返す。

1 四つん足になって背中をまっすぐ伸ばす。

2 両手をまっすぐ伸ばし、息を吐きながらろっ骨を上げて、3秒くらいその姿勢をキープし、ゆっくり息を吐く。

3 四つん足になって背中をまっすぐ伸ばす。

4 左手と右足を同じように伸ばす。3秒くらいその姿勢をキープし、ゆっくり息を吐く。

5 四つん足になって背中をまっすぐ伸ばす。

①～④を10回程度繰り返す。

NG

ろっ骨を上げすぎない。背筋が伸びた状態にならないように、息を吐くとき、肩の力を抜いて、ろっ骨を少し凹ませて、3秒ほど息を吐く。

※呼吸法は、この姿勢を維持しながら腰回りだけでなく全身に行うようにします。

ステップアップ体幹トレーニング

毎日コツコツ腰痛予防

まずは腹式呼吸で腰痛チェック

腰痛は、痛みがある状態で無理にトレーニングをすると、逆効果になってしまう場合がある。まずは、P.19左の「すべての基本の呼吸法」で、自分の腰の状態をチェックしよう。

「すべての基本の呼吸法」を行ったときに…

特に痛みを感じない → **B**へ
腰に痛みを感じる → **A**へ

固まった筋肉をこまめにほぐして鍛え、予防・改善しよう。

無理は禁物！腰に負担をかけないようにじっくり改善させよう。

A
無理なく改善
おへそのぞき
腹筋

腰に負担をかけない腹筋運動で、無理なく腰筋を鍛えて腰痛を改善しよう。焦らず、毎日少しずつやるのが大切だ。腰筋を鍛えることは、メタボの改善にもつながる。

①～②を8～10回程度繰り返す。

1 仰向けに寝て、膝を曲げて足先を肩幅より広く、お尻の下にスプーンがはさまるくらいまで立てて寝る。床の硬さで調整する。

2 足先の上に両ひざの骨が横にならないように注意しながら、自分のおへそのぞきと反対側に力をかけ、おへそのぞきを少し凹ませて、3秒ほど息を吐く。

NG

膝で腰をもち上げた状態で上半身を動かさず、腰筋を鍛えることができない。

