

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

2006
春
No.9



監修

岩本安彦

(東京女子医科大学糖尿病センター センター長)

編集協力

岩崎直子 内潟安子 北野滋彦 佐倉宏

佐藤麻子 佐中真由実 新城孝道 馬場園哲也

(東京女子医科大学糖尿病センター) アイウエオ順

ノボケア Smile

笑顔を支えるインスリン療法

No.9 Spring 2006

2006年5月発行 / 第1版第1刷発行 非売品

[発行]

ノボケア友の会事務局 (ノボ ノルディスク ファーマ株式会社内)

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル

www.novonordisk.co.jp

[企画・制作]

電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社

〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル



1421810101 (2006年5月作成)

レッツ・フォーカス

糖尿病とは

ズームアップ インスリン

インスリン治療と危機管理



インスリン治療と危機管理

東京女子医科大学糖尿病センター教授
内湯 安子

こここのところ地震が世界各国で起こり、また地震後の災害はとて大きなものになっています。

私の外来の患者さんは、ほとんどインスリン治療をしておられますので、災害時の対策をよくお話しています。

もちろん平常時には理解できていても、さあその時にうまくできるかどうか、これはまた別物でしょう。でも、用意しておくとか、心づもりしておくことは、やはり大事なことです。

何も用意していないと、もっとパニックに陥ってしまいます。

ここでは、すぐ思い浮かぶ、さあどうしたらいいの？という項目をとりあげました。

折に触れて、思い出しておきましょう。



インスリンや注入器がない、壊してしまった、注射針がない

全くインスリン注射がない時どうすればいいか、を考えてみましょう。インスリンを持っていそうな友だちにも連絡がつかないとします。

インスリン注射量が大人で20単位以下や、体重1kgあたりのインスリン注射量が0.3単位くらい注射している患者さんでは、1回、2回インスリン注射できなくてもすぐに変わったことは起きません。すこしのどが潤いたりするかもしれませんが、水分を十分にとり、とり急ぎインスリンを入手する手立てを考えます。受診できる病院がないか、携帯電話でもいいですから、さがします。

パニックになっていますから、食事がいつものようにとれなくても血糖が上がります（インスリン拮抗ホルモンの上昇により）。無理して食事をしっかり食べなければと考えることは不要で、食べられなくても大丈夫ぐらいに考えておきましょう。1日、2日くらいは水分だけあればいいでしょう。余裕がある、と考えるとインスリン入手の方法を考えます。

本当は、こんなことがあったらどうすればいいのかが常日頃から考えておくことがもっとも大事です。親戚や学校・職場などに、予備のインスリンと針（使い捨てのペン1本と注射針）を置いておきましょう。1本に300単位入っていますから、1週間くらいはこれで十分です。注射針もこんな時は替えがないですから、何度も使用します。

入れ替え式のペン型インスリンを通常使用している方も、使い捨て式インスリンも使えるようにしておくといいでしょう。予備として保管するのも便利です。

インスリン注射が絶対に必要な1型糖尿病患者さんの場合、2回注射できないと、高血糖から糖尿病ケトアシドーシスになり昏睡になってしまいます。1型糖尿病が発症した時と同じ状況になり、そのまま放置しておくとも命にかかります。平常時でもカバンやバッグに速効型や超速効型インスリンを保持しているので、まっ

たく持たずに外に出てしまった、ということはまずないと思います。財布とインスリン（速効型や超速効型インスリン）だけはいつも体に身につけてください。

何も持たずに外に出てしまったという時は、友人に電話して何か入手する方法を考えてください。

ふつう2種類以上のインスリン製剤を使用していますが、速効型ないし超速効型インスリンがもっとも大事なインスリンです。まずこれだけは何があっても持つて出るようにしてください（速効型や超速効型インスリンは中間型や超持続型インスリンの替わりになりますが、逆は無理です）。もし濁ったインスリン製剤や超持続型インスリンだけ持つて出た、ということでしたら、とりあえずいつもの量をいつものように注射して、どこかに速効型インスリンがないか、友人や病院に問い合わせをしてください。

極度のパニック状態ですから、食べなくても高血糖になります。通常以上の注射量を必要とします。2時間ないし3時間おきに、これまで食前に注射していた量の6割程度を注射します。

注射針を持たずに外に出てしまったということもあるでしょう。1型糖尿病の方には、枕元にインスリンとペンと、さらに非常時に『インスリン注射器（シリンジ）』を1本用意しましょう。注射針が小さくて、どこかにいってしまったという時、ペンが壊れたという時は、インスリン注射器で吸って打つことができます。

血糖自己測定ができない

パニックになっていますから、食事を摂らなくても高血糖状態になります。食べなくては!!とならなくても心配いりません。水分だけしっかり摂っていれば大丈夫です。保存食を用意しておきましょう。

きちんとした食事が摂れない

そのような時でも、自分がいつインスリン注射を何単位したかを思い出してください。そうすると、血糖

値が上がっていく時間なのか、下がっていく時間なのか、だいたい検討がつかます。これを目安にして、インスリン作用が切れるだろうという時間にインスリン注射をすることになります。

平生、血糖測定する時、いまの血糖はいくつくらいか、考えながら測定する習慣をつけておくといいですね。

血糖測定器は、器械ですからいつか壊れるかもしれません。壊れるものだという気持ちで測定するようにしてください。

災害時に主治医の先生と連絡がとれない

どこの病院でもいいですから、インスリンが不足していたら飛び込みましょう。その時自分が使用しているインスリン製剤の名前を言えるようにしておきましょう。また、会社が変わっても同じ種類のインスリン製剤ならもらいましょう。使い方はそんなに難しくありません。

インスリンは持ち出せたが冷所保存ができない

冷所保存しなくて結構です。真夏の日本でも3、4週間ならば成分は変化しません。ただし、直射日光だけは当てないようにしてください。

インスリン製剤や針の最小限の備蓄量？

神戸でも新潟でも、震災後病院がしっかりと機能できるようになるまで1ヵ月かかったそうです。できたら1ヵ月分は持っていたいものです。

危機管理の予備訓練としての旅行

旅行に出かけてみましょう。いろいろなハプニングが起こるでしょう。これを乗り越えることによって、災害時にはすこし余裕を持って危機管理できるかもしれません。何がもっとも必要なのかも勉強できます。

インフォメーション information

2006歩いて学ぶ糖尿病「ウォークラリー」 開催のお知らせ

糖尿病予防の啓発活動や患者さん同士の交流の場として、毎年多くの方々にご参加いただいています「ウォークラリー」が今年も開催されます。ウォークラリーは、4、5人のグループで、地図を見ながらチェックポイントを探してクイズを解いていくゲームです。ご家族、お友達を誘って参加してみませんか。参加ご希望の方は、参加ご希望地のお問い合わせ先に直接お申し込みください。各開催地より、折り返し詳しい情報を連絡させていただきます。なお、お申し込みは特にお知らせの記事がない限り、開催の2週間前に締め切らせていただきます。

栃木／5月28日(日)
9:30～15:00

場所：日光市 日光だいや川公園

申し込み・
問い合わせ先

☎ 028-636-1781
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
宇都宮オフィス

共催：栃木県糖尿病協会
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

※ 本誌情報は発刊時点のものです。変更ならびに申し込み締め切りが過ぎている場合がございます。ご了承ください。
※ 最新の情報は糖尿病コミュニティサイト (<http://www.club-dm.jp>) にも掲載されています。ご活用ください。

茨城／6月4日(日)
12:30～15:30

場所：土浦市 霞ヶ浦総合公園

申し込み・
問い合わせ先

☎ 029-228-2321
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
水戸オフィス

共催：茨城県糖尿病協会
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
後援：茨城県糖尿病療養指導士会
備考：午前10時より東京医科大学霞ヶ浦医院 医療福祉センター 多目的ホールにおいて糖尿病勉強会も開催しております。合わせてご参加ください。

サイン色紙プレゼント

岩田稔投手直筆のサイン色紙を抽選で1名様にプレゼントします。

ご希望の方は官製はがきに住所、氏名、電話番号、ご意見、今後取り上げて欲しいことなどをご記入のうえ、下記までご応募ください。

〒104-8427 東京都中央区築地1-12-6 築地えとビル

電通サドラー・アンド・ヘネシー株式会社 内

「ノボケアスマイル 岩田稔投手 サイン色紙プレゼント」係

厳正な抽選のうえ、当選者を決定します。当選者の発表は、色紙の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募いただいたはがきは、抽選後速やかに断裁し、6ヵ月を超えて保有することはありません。

締め切りは6月30日(当日消印有効)です。

今回は喫煙に関する質問にお答えします。

東京女子医科大学糖尿病センター 佐藤麻子先生

Q たばこを吸っています。
糖尿病に影響がありますか？

(45歳 男性)

A たばこと糖尿病の直接の関係については、各国で様々な研究が行われており、結果もいろいろです。しかし、たばこの影響のなかで最もはっきりしていることは、たばこを吸う人は吸わない人より、呼吸器疾患や狭心症・心筋梗塞を引き起こすことが多いということです。特に狭心症や心筋梗塞では、糖尿病それ自体が重要な危険因子であるため、糖尿病患者さんがたばこを吸っていると、より危険が高くなります。たばこにはタール、ニコチン、一酸化炭素など多くの有害物質が含まれています。喫煙で血管が収縮することにより、血液の流れが悪くなり、心臓や血管に影響を与えて、動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞を起こす引き金になります。

また、糖尿病の合併症には腎症がありますが、たばこを吸っていると腎機能が悪くなるという報告もあります。糖尿病だけでなく、肺がんや血管の病気を考えると、ぜひ禁煙してください。

近年では2000年に厚生省(現厚生労働省)がわが国の新しい健康指針として「健康日本21」を発表しました。このなかでも、禁煙は生活習慣病の予防としてあげられています。ぜひこの機会に禁煙してはいかがでしょうか。

Q 禁煙をしなくてはと思っていますが、途中で挫折しそうで、なかなか始められません。なにか良いアドバイスはありませんか？

(70歳 女性)

A 禁煙を成功させるには、気分転換やたばこの要求を強める行動を避けるなど、いくつかのポイントがあるようです。たとえば、水分をたっぷり摂る(体内のニコチンの排泄と気分転換)、体を動かし、深呼吸する(たばこの欲求解消と脳に酸素を送り気分転換をします)、アルコールやコーヒー、香辛料を控える(刺激物はたばこの欲求を強めます)、満腹感を感じるまで食べない(満腹はたばこの欲求を高め、肥満の原因にもなります)、禁煙の意思を持続させる(禁煙成功への道は、意思の強さが何よりも大切です)などです。これらに注意しながら、禁煙に挑戦してみてもいいでしょうか。

また、禁煙に成功した方に応援してもらうのもいいかもしれません。きっと気持ちがわかってよいアドバイスをもらえるでしょう。また一人でなく禁煙したい友だちと一緒にいき、お互いに支え合いながら、がんばってみるのもひとつの方法です。

最近は禁煙外来のある病院もありますね。なかなか禁煙できない方は、糖尿病であること告げて、医師の指導のもとで禁煙する方法もあります。禁煙ガムは薬局などで販売されていますが、糖尿病患者さんによっては使用できない場合もありますので、主治医に相談するのがいいでしょう。