

# 糖尿病教室ニュース

糖尿病 3 大合併症 ～し・め・じ～  
糖尿病患者さんのための災害時の備え

看護師 水口 清美  
認定看護師 角出 孝子

## 災害時のそなえ

**大災害は必ずやってくる！だからこそ日頃の備えが肝心です。**

災害時基本三原則：「災害時は 3 日間は自力で乗り切れるようにする」

「落ち着いてピンチの時こそ工夫で乗り切る」「自分が糖尿病であることを周囲の人に伝える」ことが大事です。

日頃から、「名前」「生年月日」「住所」「電話番号」「かかりつけ医」「薬の名前」「疾患名・糖尿病の型」「コントロール状況」を非常用袋とセットし、自分の治療情報をまとめて置いておきましょう。

※非常用袋には、食料、水、薬、薬手帳、注射、懐中電灯、着替えなど



## 3 大合併症 し・め・じ

キノコ？

糖尿病の 3 大合併症の発症順番を病気の頭文字をとって並べたものなんです。

し・神経障害  
め・目、網膜症  
じ・腎症です。

生活習慣病の一つに数えられる糖尿病ですが、今や日本の成人の約 5 人に 1 人が糖尿病患者および予備軍です。

合併症は、いずれも、血糖値の高い状態が続く事。高血糖が原因です。血糖をコントロールケーブルできれば、合併症を抑える事ができます。

合併症にならないために、HbA1c を、7.0%以下に。

【コラム】夏場の脱水に注意！夏は汗によって水分を奪われます。また、血糖値が高いと脱水になる危険が高くなります。1 日 1.5～2L の水分補給をするように意識しましょう