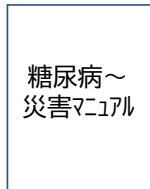


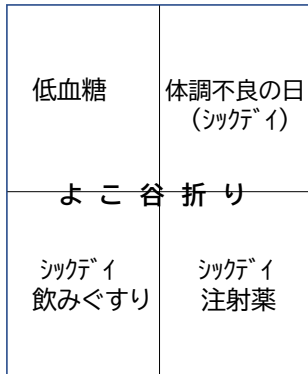
お薬手帳貼付面(上側)

折り方の順番
よこ 谷折り→たて 谷折り

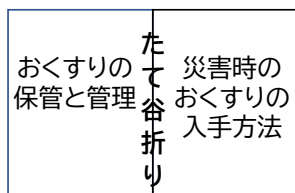
①折っている際の表面



③全部広げたところ



②一つ広げたところ



この面は裏面です

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成



かかりつけの病院や保険薬局をつくり、事前に災害時のお薬の入手方法・非常時の服用方法などについて確認しておきましょう！

ただし、薬の入手に数日以上かかることがあります。処方内容以外にも、アレルギー歴や副作用歴、最近の血液検査結果などがわかると処方時にいへん助かります。

入手方法 その2
救護所(避難所に設置されることが多い)や指定避難所などを巡回する救護チームに処方してもらう

(JL-やJL撮影でも代用可)

災害に備えて日頃から携帯してください

お薬手帳等が必要ですよ

最新の処方内容まで経時的にわかる



被災等で休業中だったり、道路・交通網が寸断されたなど受診が難しい場合は、かかりつけや最寄りの保険薬局等に相談ください。愛媛県 医療情報ネット(たて)→

入手方法 その1
かかりつけの病院を受診または保険薬局に連絡

お薬の自己中断は生命にかかわることがあり危険です。避難時にお薬を持ち出せなかった、または手元の薬が残っていない場合など早めにお薬を入手するようにしましょう。

災害時のおくすりの入手方法

糖尿病(ﾀﾞｲｱﾌﾞﾃﾂ)を治療されている方への災害マニュアルVer.2

糖尿病を治療されている方への 災害マニュアル Ver.2 (おくすり編)

災害時に備えてお薬や必要物品は普段から準備し、**お薬手帳や糖尿病連携手帳も常時携帯しておくことが大切です。**非常時の飲み薬やインスリン、GLP-1 製剤等の注射薬の調整についてかかりつけ医に事前に相談しておきましょう。

備えておくものリスト

- ☐ インスリンやGLP-1 製剤などの自己注射セット (注射薬・注射器や注射針・消毒綿など)
- ☐ 飲み薬
- ☐ 血糖自己測定器 (センサー・穿刺針・穿刺器具・消毒綿など)
- ☐ お薬手帳 (薬の説明書やコピーでも可)
- ☐ 糖尿病連携手帳・血糖自己管理ノート
- ☐ 保険証やマイナンバーカードなど (コピーでも可)
- ☐ ブドウ糖・補食 (糖だけでなく、蛋白、脂質も含むクッキーなど)

非常時に備えて記入しておきましょう

使用中のインスリン

注射器・針・ポンプ等の名称

保険証番号

かかりつけ病院

電話番号

かかりつけ薬局

電話番号

緊急避難場所

地域の災害拠点病院

電話番号

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

避難する際は「お薬」以外にも「お薬手帳」または「お薬説明書」も忘れず持って行きましょう (処方履歴がわかるとよりよいです)

薬局へお尋ねください

薬の保管方法や安定性、使用期限の詳細はかかりつけ保険

でください



※一方で、30℃を超える高温になると作用が弱くなります。夏場は保冷バッグでの持ち出しをお勧めします。変色したり、浮遊物が生じた場合は使用しないでください。

インスリンやGLP-1製剤など血糖値を下げる注射薬は冷蔵庫に保管できなくとも室温25℃以下であれば使用できます。製剤の種類によっては4週間以上安定なものもあります。

血糖値を下げる注射薬は直射日光を避けて室温25℃以下で保存すれば約4週間は使用可能



低血糖時にブドウ糖などの糖分の備えも重要です。お薬が処方されたら非常用に準備してお薬と交換して使用期限に注意しましょう。



非常用のお薬は
7日以上を目安に準備

おくすりの保管・管理

糖尿病(ﾀﾞｲｱﾌﾞﾃﾂ)を治療されている方への災害マニュアルVer.2

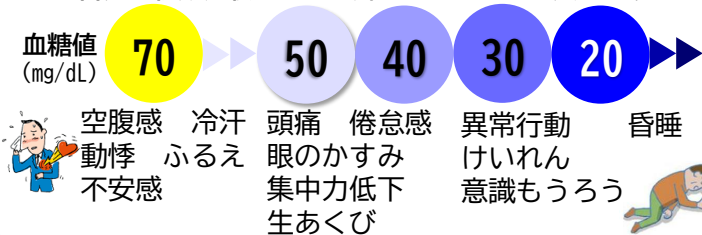


低血糖の症状と対処法

災害時は、食事が十分に摂れない、いつもより重労働となる等、低血糖をまねく要因が重なる場合があります。インスリンや低血糖になるリスクが高いくすりを使用している場合は、**低血糖の備えをしておきましょう**

低血糖の主な症状

低血糖の症状が起こる血糖値には個人差があります。自分の初期症状をよく理解しておくことが大切です。



低血糖の対処法

すぐに**ブドウ糖10g**またはそれを含む飲料水もしくは**砂糖20g**を摂ってください。

15分以内に低血糖の症状が回復しなければ、同じ対応を繰り返してください。症状がおさまっても、再び血糖値が低下する可能性があるため、次の食事まで1時間以上あれば炭水化物（〔例〕おにぎり、乾パン、クッキー、牛乳）などを1～2単位（80～160kcal）摂りましょう。

α-GIを服用の場合はブドウ糖を摂ってください。

自分のお薬について低血糖のリスクや対処方法を普段からかかりつけ医と相談しておきましょう。

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

体調不良の日（シックデイ）

シックデイとは？

発熱・嘔吐・下痢などがあるときや、**食欲不振**により、食事ができない日（**体調不良の日**）のことをいいます。食事が減っているにもかかわらず、ストレスホルモンにより、**高血糖になることが多いですが**、食事が不安定な状態で薬を使用すると低血糖となることもあり、**血糖が不安定化します**。可能な限りこまめな血糖測定を行いましょう。

シックデイの時には…

- ・安静、保温につとめましょう
- ・高血糖は脱水をきたします▽十分に水分を摂りましょう
- ・できるだけスープやお粥、うどん等を食べましょう
- ・可能であれば、頻回の血糖測定の他、体温、体重、食量から体調をチェックしましょう



こんな時はかかりつけ医に連絡！

- ・38℃以上の熱が続く時
 - ・24時間にわたって食事が**全く摂れない**、著しく低下している時
 - ・激しい**下痢、嘔吐、腹痛**が続く時
 - ・高血糖の時（血糖値 350mg/dL以上が持続）
 - ・薬の量など自己判断で迷った時
 - ・その他、体調で気になることがある時
- ※連絡時に体温、体重、食事摂取量、血糖値等の情報を伝えてください。



発熱、嘔吐・下痢・腹痛などの消化器症状の強い時は速やかに受診しましょう！

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

シックデイ 飲みぐすりの調節

①事前にかかりつけ医に相談しておきましょう

②シックデイ時にはかかりつけ医に相談し、指示を仰ぎましょう

③ ①や②ができない場合は以下を目安に考えましょう
どれが該当するか分からない場合は薬剤師にお尋ねください

発熱、食欲不振・嘔吐・下痢・腹痛等の消化器症状がある場合は**原則 中止する薬**

- ビグアナイド薬 □ α-GI □ α-GI+グリニド
- GLP-1受容体作動薬 □ ビグアナイド+DPP-4阻害薬
- イメグリミン □ ビグアナイド+チアゾリジン
- SGLT2阻害薬※ □ SGLT2阻害薬※+DPP-4阻害薬

※SGLT2阻害薬は血糖を下げる目的以外で服用中の場合、服用継続が必要な場合があります。事前にかかりつけ医に確認しましょう。

主食(炭水化物・糖質)摂取量が半分以下で中止を考慮する薬

- スルホニル尿素薬（SU薬）
- チアゾリジン+SU薬
- 速効型インスリン分泌阻害薬（グリニド）



特にSU薬は個人差が大きいため、事前にかかりつけ医に確認しておきましょう▽可能なら頻回の血糖測定をお願いします

主食が摂れない時は中止を考慮する薬

- DPP-4阻害薬
- チアゾリジン
- チアゾリジン+DPP-4阻害薬



©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成

シックデイ 注射薬の調節

※一般的な対応例です。

普段より血糖の変動が大きくなるので、こまめに血糖を測定しましょう。事前にかかりつけ医に確認して記入しましょう。

注射薬①：インスリン製剤

持効型・中間型は原則継続

自己判断で中止しない！（特にインスリン依存状態の方）

- 持効型：グラルギン・トレシーバ・レバミル
ランタス・ランタスXR・アウイクリ（週1回）
- 中間型：ノボリンN注・ヒューマリンN注



血糖値や摂取できた主食量(炭水化物・糖質)から単位数を調整

- 超速効型 □速効型 □混合型(注射前に振る注射)

あなたのお薬の名前『.....』

主食 1/3～2/3 で半分の単位数に減らす
主食 1/3以下 で中止

注射薬②：GLP-1注・GIP/GLP-1配合注 持効型/GLP-1配合注

原則 休薬する

- GLP-1製剤 □ GIP/GLP-1製剤
- 持効型/GLP-1配合製剤



あなたのお薬の名前『.....』

©愛媛県病院薬剤師会 糖尿病委員会2025年作成