

健康新聞 9月

暑さのピークは過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症など体調管理には十分気を付けましょう。さて、9月は「防災月間」です。台風や大雨といった自然災害による被害は毎年どこかで起こっています。いつ、どこで何が起るのかわかりません。だからこそ、「備えあれば憂いなし」です。日頃から災害に対する防災意識を持つことが大切です。大切な人を守るため、自分自身を守るため、身近な人と今一度防災対策について見直してみましょう。



テーマ【糖尿病の方が災害時に気を付けること？】

状況が変わっても、食事・運動・薬の治療は可能な限り続けましょう！

災害時には、十分な食事が無い、トイレにいけない、運動ができない、薬が無いなど様々な環境の変化が生じ血糖コントロールに大きく影響してきます。災害時に何が出来るか、何が必要かを日頃から意識し準備しておくことが大切です。



災害時のお薬トラブル

◎災害時、こんなことが起こるかも！！

- ✓ 避難生活が長引き、手持ちのお薬がなくなる
- ✓ いつも飲んでいるお薬の種類や名前が分からない
- ✓ 病院や薬局のお薬の備蓄がなくなる

そんな時のために・・・
お薬手帳やお薬の情報が書かれたものを持ち歩きましょう



災害時の避難所での7つのポイント

- ① 水分はしっかりと摂る
- ② 食事の目安を覚えておく
- ③ 血圧や体重、血糖をこまめに測定する
- ④ 薬や注射剤は自己中断しない
- ⑤ 軽い運動や体操をする
- ⑥ ストレスをためないようにする
- ⑦ 感染症やけがを予防する

災害時の食事の注意点

《災害時は食事が限られていることがあります》

- ・糖質や脂質に偏った食事や塩分が多いものが多い
- ・野菜ジュースは糖分が多い
- ・缶詰は塩分が多い



表示やカロリー表示を見て、できるだけ偏りのない食事にしましょう!!

《災害時の3つの心構え》

- ① 災害が発生したら落ち着いて行動する。
急激な環境の変化は血糖を上昇させます。落ち着いて自分の身の安全を確保しましょう。
- ② 可能な限り自分で乗り越える
食事・水・薬・注射薬は3～7日分は備蓄しておきましょう。
- ③ 遠慮せず周囲に協力を求める
糖尿病患者さんは外見上健康な方と変わりません。困った時は隠さず、周囲に協力を求めましょう。



Free Style リブレ®って何？

リーダーを使って、腕に取り付けたセンサーをスキャンすることで、いつでもグルコース値（血糖値）を確認することができます。1日の血糖変動を知ることができるので、血糖コントロールの改善に役立ちます。

興味のある方はご相談ください♪



お知らせ

新型コロナ感染拡大防止のため
外来糖尿病教室（内科）
糖尿病試食会（栄養管理室）
は中止となっております。

お問い合わせ
☎0942-53-7511(代)

