

# 健康新聞

今月のテーマ  
「災害に備えて薬の管理」



## 9月



朝夕はしだいに涼しさを感じるころとなりました。夏の疲れは残っていませんか？食欲がない、そんな時は食事の量より質が大切です。ビタミンB1 やクエン酸を多く含む食事で疲労回復をはかりましょう。

今月は災害時のお薬のお話です。災害は毎年のように各地で起こっています。そこで大切なことのひとつはお薬の管理です。糖尿病の方にとってインスリン注射や血糖を下げる薬を中断することは病気の悪化につながります。自分だけでなく、家族や身の周りの方とも、避難時の薬の管理方法についてよく話し合っておくことも重要です。あなたの身体と大切な家族を守るために日頃から備えておきましょう。

### 自分でできる「薬の情報管理」

#### ☆薬の名前

#### 用量用法（いつ、どう飲むか、どう使うか）



私が飲んでいる薬の名前は、グリメピリド 1mg  
1日1回、朝食前に、1錠飲みます



僕が打っている注射の名前は、インスリン、グラルギンミリオペン  
1日1回、夕食前に、5単位打ちます

この情報が正しく伝えられたら安心です



### ～薬の情報の保管方法～

- ☺ 薬手帳には常に新しい情報を貼って持ち歩く
- ☺ 薬剤情報提供書（薬情）に載っている副作用や注意点を知っておく
- ☺ 薬メモを作り財布に入れておく
- ☺ 薬やお薬手帳の写真を撮って携帯電話に記録しておく

ご自身で薬の情報を伝えられない時のために、避難袋や普段持ち歩いているバック、財布などに入れておきましょう。

### 糖尿病 待てる薬が 遠しい

管理栄養士 Y



### ～今月のワンポイント川柳～

《糖尿病の薬》

糖尿病の飲み薬は、その作用から大きく3つに分類することができます。①インスリンを出しやすくする薬 ②インスリンを効きやすくする薬 ③糖の吸収や排泄を調節する薬

その他、配合薬（異なる作用をもつ複数の薬を合わせた薬）もあります。どんな薬を自分が飲んでいるかを知ることは糖尿病とうまく付き合っていく第一歩です。薬は正しい飲み方で飲み忘れの無いようにしましょう。



### ちょっと一言

患者さんご自身が自分で薬の情報を伝えることができない時のために、ご家族などにも薬の情報を保管してもらいましょう。



### 塩分を減らすために知って欲しいこと！

減塩

#### チーズに含まれる塩分

・カマンベルチーズ (25g)	: 0.5g
・クリームチーズ (25g)	: 0.2g
・パルメザン粉チーズ 大さじ1 (6g)	: 0.2g
・モッツアレラチーズ・水牛 (25g)	: 微量
・ナチュラルチーズ・料理用 (30g)	: 0.6g
・スライスチーズ 1枚 (17g)	: 0.5g
・プロセスチーズ (25g)	: 0.7g



塩分  
1日8g目標



チーズはカルシウムが期待できますが、塩分や脂質が高いため1回の塩分量は0.5gくらいに抑えましょう。

### お知らせ

糖尿病テキストを販売中！！

♪当院オリジナル♪

糖尿病に関する情報が満載です



筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会

発行月：2021年 9月 No.8