

災害への備えしていますか

災害後3日間は自力で乗り越えるための準備をしておきましょう

災害は、日本全国いつでもどこでどんな災害が起こるかわかりません。起こってからでは遅いのです。日頃からの準備や備え、心構えも大切です。大きな災害が起こると災害発生時から3日間は支援物資が届かないことが予測されます。「自分の身は自分で守る」という意識で3日間は自力で乗り越えられるように準備しておきましょう。

日頃からできる事

- 糖尿病手帳を持ちましょう！
- お薬手帳を持ちましょう！
- 食料や水は最低3日分！



糖尿病手帳やお薬手帳を普段から持ち歩き、受診時に最新の情報を記録しておくことが大切です。
食料は3日間～1週間分、水は1日1人3Lを備蓄しておきましょう。

自分の治療情報をまとめておこう

- ★氏名・住所・生年月日・電話番号
- ★緊急避難場所
- ★かかりつけの医療機関名や薬局名
- ★疾患名
- ★使用している薬や注射の名前
- ★指示エネルギー量



災害はいつ起こるかわかりません。自分の治療情報を記録した用紙はコピーして避難袋や財布に入れて持ち歩く、また家族と共有しておきましょう。普段から薬の飲み方や調整の仕方を主治医と相談しておきましょう。



《糖尿病の方が避難生活で気をつける事》

1. **脱水**…脱水は便秘、高血糖となり、血栓症を起こしやすくなります。
2. **感染予防**…高血糖は感染症にかかりやすく重症化しやすくなります。
*手指消毒、歯磨き、マスクなど感染対策はしっかりしましょう。
3. **運動不足**…血栓予防のため1～2時間おきに軽い体操などしましょう
4. **食事**…糖質など偏った食事や塩分の摂りすぎにも注意しましょう。
5. **治療を中断しない**…食べなくても血糖は上がることがあります。
6. **ストレスをためない、周囲に相談する**…ストレスは血糖を上げます。
*困った時は周囲に相談するようにしましょう。



健康新聞

2024年
10月号



暑さも少しずつ落ち着き、秋の涼しさを感じるようになりました。食べ物も美味しい季節ですが、「食べたら動く」ことを心がけて秋を堪能してください。

筑後市立病院
糖尿病委員会発行

避難持ち出し袋

袋の中の使用期限が切れていないか定期的な点検・整理が必要です。たとえば9月1日防災の日など点検日を決めておきましょう。



今月のおやつ (蒸す 250g)

カロリー：約313cal
炭水化物：74.7g
たんぱく質：1.7g
カリウム：948g

カロリーと糖質量は白米とほぼ変わりません。しかし、食物繊維やカリウムは多く便秘や高血圧、むくみを防ぎます。食べる量には注意しましょう。

外来糖尿病教室のお知らせ

11月5日(火曜日)
13時～14時
「糖尿病治療薬について」
「無理なく食事療法を続けるために」
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
内科外来

試食会のお知らせ

11月28日(木曜日)
12:30～13:30
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪ミニレクチャー付きです。
参加費：550円
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
栄養管理室