かねしろ便り

No.11
2021年10月号



いつも服用している**お薬の名前**をすぐに言えますか？
お住まいの近くの避難場所は知っていますか？

金城医師



2種類あるのですが…。
えーと、何でしたっけ？
避難場所は、確か…。





地震や台風、洪水などの**災害は、いつ起こるかわかりません。**
災害時は、すぐに医療機関に行くことができない場合があり、
インスリン注射や飲み薬が不足してしまう危険があります。
ふだんから**災害時・非常時のために「充分な備え」**が必要です。
インスリン注射や飲み薬は、必ずどこに行くにも常に持っていて
下さい！避難場所の確認も忘れないようにしてくださいね！





わかりました。早速、避難場所を確認します。
お薬バッグも用意して携帯するようにします！

ふだんから心掛けておくこと

- 飲み薬の名前を覚える（1、2文字でも）
- インスリン注射を覚える（正式な名称で）
- ふだんの血糖値や、食後の血糖値（おにぎり2個食べたとき など）はどれくらい上がるのかを知っておく



携帯電話・スマートフォンのカメラで、
最新のおくすり手帳・インスリン・お薬などを撮影しておきましょう

お薬マイバッグ

いつでも持ち出せるよう準備しましょう！







飲み薬は２週間程度
インスリン注射は冷蔵庫に予備
があると安心です！



災害時の心得

1. 水分をしっかりとる



避難所で、トイレの心配から水分をとらずにいると危険
⇒ **脱水・血糖コントロールの悪化・血栓で血管がつまる** など

2. 飲み薬・インスリン注射の調整



災害時や非常時に備え、ふだんから
「食事が少ないとき」や「食事がとれないとき」に
どのように飲み薬やインスリンを調整したらよいか
医師と相談して“自分のためのルール”を知っておく

3. できるだけ体を動かす



長時間同じ姿勢でいると、血管がつまってしまうことも
足首をまわす、足の屈伸、ラジオ体操 などが効果的

4. 手洗い・歯みがき・うがい をする



細菌・ウイルスによる**感染を防ぐ**

5. ケガの予防をする・ケガは放置しない



足のケガは特に注意！
くつを履いて出る（サンダルではなく）
くつ下や**スリッパ**（室内履き）を用意

6. 医療機関の受診や医療スタッフへ連絡を



発熱・嘔吐・下痢・脱水・意識もうろう（高血糖/低血糖）
などの症状がでたとき

（公社）日本糖尿病協会 防災リーフレットより一部改変

非常時に備える保存食

避難所に届く食事は、ごはんなどの炭水化物にかたよりがちです。
非常時でも、バランスよく肉・魚・野菜 などがとれるよう、
ふだんから缶詰などをいっぱい備蓄しておくことも大切です！





缶詰などの保存食は賞味期限の古い物から食べ、
そのつど、新しいものを買い足していきましょう。
保存食の入れ替えもできて、好きな味の缶詰もわかるので
非常時にも食べなれたものがあり、安心です。



情熱Dr. 朝倉 太郎

最新情報 や イベント情報を
いち早くお届けします。
ぜひ 登録をおねがいします！

LINE

Twitter Facebook Instagram

東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041
鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410
杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101

糖尿病・脂質異常症・肥満専門外来・睡眠時無呼吸症候群・甲状腺専門外来・循環器内科・腎臓内科・眼科・訪問診療