

糖尿病教室



今年1月に発生した能登半島地震の被災地では、避難生活の長期化により「災害関連死」への危機感が高まっています。普段から災害に備えてお薬や防災用品を用意しておきましょう。

災害時に心得ておきたいこと

- ・ 食事や水分はしっかりととりましょう。
- ・ 飲み薬やインスリンは状況に応じて調整しましょう。
- ・ できるだけ体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
- ・ 手洗い、歯磨き、うがい、マスクをし、細菌やウイルスによる感染症を防ぎましょう。
- ・ けがをしたら傷を放置せずきちんと手当をしましょう。
- ・ 発熱、嘔吐、下痢、脱水などの症状がでたらすぐに病院へ行くか巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう。



災害時に過剰になる栄養素

- ・ ご飯やパナなどの炭水化物

災害時に不足する栄養素

- ・ 野菜
- ・ 肉類
- ・ 魚介類
- ・ 乳製品

おすすめの備蓄食品

- ・ レトルトパウチの野菜スープやけんちん汁
- ・ 焼き鳥缶や豚角煮缶
- ・ さば味噌煮缶やいわし醤油煮缶
- ・ スキムミルク

日頃からローリングストックを行いましょう。



災害後の生命線となる非常用キット

「非常用キット」を準備して、いつでも取り出せる場所に用意しておくことが大切です。水や食料といった一般的な非常用キットに加え、治療薬や血糖測定器などの医薬品もすぐに持ち出せるように1か所にまとめておきましょう。



●非常用キットのチェックリスト

糖尿病用医薬品	チェック	生活用品	チェック
経口薬		貴重品(現金、通帳)	
インスリン自己注射セット		懐中電灯、電池	
血糖自己測定器		携帯電話、充電器	
低血糖用のブドウ糖		携帯用ラジオ	
糖尿病手帳		飲料水	
おくすり手帳		非常食	
保険証		着替え	
救急箱	チェック	室内履き	
常備薬		ウェットティッシュ	
消毒液		ビニール袋	
ばんそうこう		予備のめがね	
体温計		メモ、筆記用具	
マスク		洗面用具、タオル	
		トイレットペーパー	
		生理用品	
		軍手	