

糖尿病の方の災害時の備え

2011年3月11日、東日本大震災。…あれから10年。災害はいつ、どこで起こるかわかりません。糖尿病の方は、災害時には食事や活動量の変化、ストレス、薬が手に入らないなど、血糖値のコントロールが難しい状況になります。

災害を乗り越えるために、日頃から準備しておくもの、災害が起きた時の心得をご紹介します。

準備しておきましょう * 災害時 ① ② ③

① インスリン、針、くすり

② 水、捕食、ブドウ糖

③ 糖尿病連携手帳、お薬手帳



《 災 害 時 の 心 得 》

- ・その1 食事と水分はしっかりとりましょう
- ・その2 飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう
- ・その3 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
- ・その4 手洗い、歯みがき、うがいをして、細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう
- ・その5 けがをしたら傷を放置せず、きちんと手当をしましょう
- ・その6 発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、すぐにスタッフに症状を伝えましょう

