

糖尿病ワンポイントアドバイス「災害に備える」	1ページ
三重病院レポート「健康フェスタ2014」を開催しました／タケオの部屋⑦	2ページ
三重病院の予防接種外来について／医療福祉相談室だより	3ページ
アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ



今できることは何でしょう？

1.災害キットを用意しましょう。

- 災害キットとは防災品や非常用持ち出し袋のことを指します。
- 「自分の身は自分で守る」という意識をもって最低3日分の用意をしましょう！

3.自分の治療情報をまとめましょう。

- 治療情報とは自分の名前や住所などの基本情報、かかりつけ病院名や病気の名前、薬の名前などの事を指します。しっかり把握しましょう。
- 飲んでる薬の名前を覚えましょう！「白くて丸い薬」といっても何の薬かわかりません！
- 糖尿病手帳、お薬手帳の内容を記入しコピーしておきましょう！
- 自分の血糖値を覚えましょう！



糖尿病患者さんに必要な物品

- | | |
|---------------|------------|
| ▶糖尿病手帳のコピー | ▶血糖自己測定器 |
| ▶お薬手帳のコピー | ▶低血糖用のブドウ糖 |
| ▶経口薬（飲み薬） | ▶水・非常食 |
| ▶インスリン自己注射セット | ▶保険証のコピー |

- 最低3日分の用意をしましょう。注射の針やセンサーの数などはいくつ必要となってくるかを計算してみましょう。
- 手帳は自分の治療情報を伝える手助けになります。コピーを災害キットに入れておきましょう！
- 準備はもちろんですが、必要な物品（インスリン、薬、ブドウ糖など）は余裕を持って、日々携帯することを心掛けましょう！

災害に備えるに

治療中の方も参考になりましょう。

糖尿病ワンポイントアドバイス

薬の分散保管をしましょう

自宅以外に災害時の被害の可能性が少ない職場や親戚の家などもう1か所に、薬を保管しておくとう安心です！これを**分散保管**と言います。

もし…

- 自分の用意した薬が津波によって流されたら
- 家がつぶされてしまい用意した薬が使えなくなったら

●かかりつけ医が災害で休診していたら
 → 分散保管しておいたら、万が一の時にも使用できます!!!



最後に

- 災害には**日頃からの備え**が必要です。
- 日頃から余裕を持って必要な物品を用意**しておき、**余分に持ち歩く**という事を意識しましょう。
- 災害キットは最低3日分の用意をしましょう!!
- ★「自分の身は自分で守る」という意識を持ち **いまできること**からはじめましょう！

(2病棟看護師：向田 弥生 中田 侑里 片岡 愛梨 渡邊 美佳 矢野 有起)