



第49回 東海地区小児糖尿病サマーキャンプ

(AMIGOキャンプ)

今年のキャンプは「仲間と一緒に、自分を守ろう」をテーマに4泊5日の日程で四日市市少年自然の家で開催されました。私は今年初めてスタッフとしてキャンプに参加しました。1型糖尿病の患者さんと多くの職種のスタッフが協力しながら、アスレチックで体を動かし、野外調理や星空観察・ミニトルジャパンなど楽しい企画を行いました。キャンプの中では普段と異なる食事や運動により血糖値の変動が大きく、戸惑う参加者もありました。しかし、スタッフが一緒になって考えることで血糖値をみるタイミングがわかり、カーボカウントをスムーズに行えるようになっていました。参加者からは「来年も参加したい」「楽しく目標が達成できた」と前向きな発言を聞くことができました。キャンプを通して、参加者の成長と自信に繋がることと看護



師としては自宅で生活しながら自己管理できるようにサポートすることが大切であると改めて学ぶことができました。来年は節目の50回です。楽しい企画を準備していきますので、皆様の参加をお待ちしております。

(南3病棟 一見 萌)



今月の作品は「ハロウィン帽子」です。怖さの中にかわいらしさもあり、個性あふれた素敵な作品ができました。是非やまばとギャラリーでご覧いただき、ハロウィン気分を存分に味わってくださいね。

(児童指導員 森 日奈子)



糖尿病ワンポイントアドバイス No.3

～自分の飲んでいるお薬のこと、どれくらい覚えていますか？～

年始には能登半島地震が起こり、その後も各地で頻繁に大きな地震が発生しています。そこで、30年以内に発生すると予想されている南海トラフ地震が起きる前に、糖尿病患者さんが日頃からできるお薬に関する備えについて話したいと思います。

過去の災害では多くの患者さんが毎日飲んでたお薬を失いました。また、病院に保管されていたカルテや記録も見ることができませんでした。このため、震災の混乱の中、救護所の医師や薬剤師は患者さんが飲んでたお薬を特定できず、適切な対応が出来ませんでした。このように、災害時には「薬の情報」がとても大切になってきます。この「薬の情報」とは何かというと

「名前」と「使い方」になります。これさえわかればお薬を正しくお渡しすることができます。そして、この情報はご自身の記憶の中やお薬手帳、お薬の説明書、病院、薬局などにあります。いざという時のために、お薬を自宅に数日分ストックしておくことはもちろんですが、お薬の名前や使い方を覚えたり、お薬手帳をいつでも持ち出せるようにしておいたりすることも大切です。ある調査では、災害時に最優先で避難所へ持っていくものは何かとの質問に、最も回答数が多かったのは「スマホ」との結果が出ています。お薬手帳やお薬の説明書をご自身のスマホでパシャリと撮影しておくか、お薬手帳アプリを活用するのも良いでしょう。

(調剤主任 山本 高範)