

みるみる 天満病院便り 7月 第164号



今月のトピックス 糖尿病患者さんの 地震災害対策

震災によるライフライン回復には数日以上かかると言われています。飲料水(1人当たり1日2~3リットル)や非常食の準備はもちろんですが、お薬などさらに準備が必要な糖尿病患者さんの地震災害対策をとりあげてみました。

災害が来る前にしておくことは？

- 内服薬、注射薬の名前、量を正確に説明できるように覚えておきましょう。
- 糖尿病連携手帳、お薬手帳、自己管理ノートなどを携帯しておきましょう。
- 非常食の試食をしておきましょう
- 日頃から避難場所、連絡方法、避難所での生活などを家族で話し合っておきましょう。
- 不安なことは主治医に相談しておきましょう。

避難時持ち出す必需品は？

- ① 飲み薬:1週間分
- ② インスリン:各1本
- ③ 血糖測定器
- ④ 自己管理ノート
- ⑤ 糖尿病連携手帳
- ⑥ お薬手帳
- ⑦ ブドウ糖



◎対策メモ◎

pixta.jp - 16039234



お薬手帳が東北大震災では大きな威力を発揮しました。手帳を持ち出せた方への指導・処方易かったです。しかしいつでも手帳を持ち出せるとは限りません。救援で駆けつけた医師・医療スタッフに「白い小さい薬」では分かりません。主な自分の薬の名前を覚えていますか？自分の「血糖と血圧に関係する薬やワーファリンなどの特別な薬」は言えるように、今からでも頭に入れておくのが大切です。覚えられないという先入観は禁物です。

災害時の薬剤について

- 発災後約3日までは薬剤などの入手は困難なため手元にある薬剤で対処が必要です。こんな時は、インスリンの針は複数回使用可能です。また、消毒綿無しでも注射可能です。
- 【注意】※他の人の使ったインスリンを使うのは感染の危険があります。※同じ薬でない限り他の人からもらって飲むのは厳禁です。

◎対策メモ◎

薬は常に1週間程度の予備をカバンの中などに入れ、外出時に数日分の薬を持ち歩く。あわせて、自宅のすぐ持ち出せる場所に保管しておく。有効期限が短い処方薬は、保管箱や非常用持ち出し袋に入れたままにせず、毎回処方してもらうたびに予備薬を入れ替える。市販薬も有効期限をチェックしておく。

災害時の食事について

- 発災後数日:食料・飲料水が手に入りません。水分がないと糖尿病患者さんは著しい高血糖や脱水を来します。まず水の確保をして下さい。また体調管理のためにしっかり食事をすることも大事です。
- 発災後数日以降:避難所から食物が入手できるようになります。しかし、高血糖、高エネルギー、低食物繊維、高塩分のことが多く、工夫が必要です。【対処法】※ゆっくり噛んで食べる。残すことも考える(特に塩分の多いお汁など)。

◎対策メモ◎

糖尿病食のレトルトパックを備蓄するという方法もありますが、被災期間が長くなることになれば、配給に頼らざるをえなくなります。災害時に国や自治体から配給される食事は、菓子パンやインスタント食品、おにぎりが圧倒的に多く、糖尿病患者さんにとってエネルギーや食品構成のバランスの点で不安が多いという報告があります。可能であれば主治医や担当栄養士に、被災した際を想定した食事コントロールについて、限られた食品をどの程度の量・頻度に分けて、何と一緒に食べるとよいか、飲み薬やインスリンで薬物療法を行っている患者さんはどう工夫するとよいか、相談してみたいでしょうか。

2016 看護の日 無料健康相談 ご参加いただいた皆様ありがとうございました。

ご参加いただいた皆様
ありがとうございました。

今年は 75 名の方にご参加いただき
ました。また来年も開催予定ですので
ぜひご参加ください。

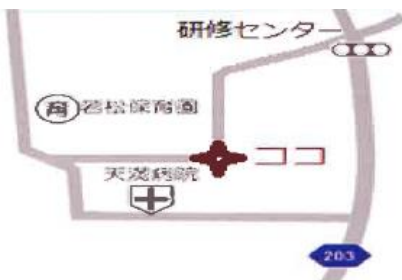
看護の心をみんなの心に
5月12日は
看護の日 「看護の日」♥「看護週間」



日 時 5月11日(水) 13:00~16:00
場 所 ヨッピーザ タクト店内 2F リバーサイド 横
参 加 費 無料
実 施 内 容 ●血糖値測定 ●血圧測定 ●医療相談

開店しました！カフェスタイル CAFE STYLE DRINK & FOOD

ウェルネス名東敷地内にカフェが開店しました！リラックス効果のある
ハーブティーやケーキなどを用意しております。コーヒーの薫りに包まれながら
ゆっくりと過ごせる時間を~★★★ぜひ！ご来店ください★★★



OPEN 10:00~15:00
定休日：日祝

お問い合わせ先

TEL 088-678-7606

〒770-0047 徳島市名東町1-44

<https://www.3rai.jp>



糖尿病教室のお知らせ 天満病院 3F にて 13:00~13:40

糖尿病療養指導士による教室

7月6日(水)「糖尿病総論」
7月13日(水)「糖尿病の食事療法について」
7月20日(水)「糖尿病の運動療法について」

糖尿病専門医・井野口 千枝先生による教室

7月27日(水)「糖尿病について」

井野口 千枝先生による糖尿病教室は学会等により日程が変更になることもあります。

どなた様でもご参加いただけ
ますのでおこしください。
参加費・予約は不要です。



天満病院 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎088-632-1520 FAX 088-632-1014

診療時間 月曜~土曜 9:00~17:30 日曜・祝日 休診

天満病院 地域連携室 ☎088-633-7560 (入院のご相談等はこちらまで)

こどもリハビリテーション ☎088-633-8646 (お休みの連絡はこの留守番電話をお願いします)

天満病院通所リハビリ ☎088-632-1663

Homepage <http://www.eijyukai.com> e-mail eijyukai-1@feel.ocn.ne.jp