



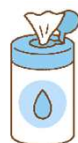
災害時の備えは万全ですか？

近年、日本では異常気象による水害や大規模な地震による災害が発生しています。このような自然災害によって、避難生活を余儀なくされた場合、普段の生活に戻るまでの間をどのように乗り越えていくべきか。平時から災害に備えておくことがとても大切になります。



＜一般的な防災用品＞

- ・飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、下着、毛布、タオル
- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ



＜糖尿病患者さんが非常時に持ち出す物＞

- ・飲み薬（1週間分）
- ・インスリン注射（各1本以上）
- ・注射針
- ・お薬手帳（処方箋）のコピー
- ・糖尿病連携手帳のコピー
- ・自己管理ノートのコピー
- ・ブドウ糖
- ・補食用のビスケットなど



月間 糖尿病ライフ さかえ 9月号より引用

＜災害時基本行動三原則＞

- まず3日間は自力で生き延びよう
- 落ち着いてピンチのときこそ工夫で乗り切る！
- 見栄も何もかなぐり捨てて、自分が糖尿病で助けが必要だと声を大にして言う

糖尿病災害時サバイバルマニュアル（第2版）



＜編集後記＞

備えあれば憂いなし。線状降水帯による大雨や地震など。災害はいつ起こるかわかりませんから。

発行元：市立三次中央病院
糖尿病療養指導チーム
文責：薬剤師（田畑・中村）