

糖尿病患者さんのための災害への備え

★大災害は必ずやってくる！！だからこそ日頃の備えが肝心です★

もし被災したら・・・心構え7ヶ条

- | | |
|-----------------|----------------------------|
| 1. 自分や家族の身を守る | 5. 自分の治療方法が言える(糖尿病手帳を持ち歩く) |
| 2. 正しい情報を確認する | 6. 災害生活のセルフケアを心がける |
| 3. 家族や友人と連絡をとる | 7. 地域でのコミュニケーションを大切に |
| 4. 3日間は自力で乗り越える | |

1. 自分や家族の身を守りましょう

棚が倒れたり、高いところからものが落ちたりするので、机の下などに隠れて身体を守りましょう。あわてて逃げたりすると割れたガラスや食器で怪我をするので、まわりをよく見回りながら移動しましょう。

2. 正しい情報を確認しましょう

あわてず正しい情報を入手しましょう。テレビ、ラジオ、カーナビ、ワンセグ、携帯電話などが便利です。

・テレビ・ラジオでの緊急地震速報

強い地震を事前に知らせる「緊急地震速報」が流れたら、落ち着いて対処しましょう

・運転中に地震がおきたら・・・

運転中に地震を感じたら急ブレーキを踏まず、ハザードランプをつけてゆっくりと道路脇に停車してください。車外へ逃げる時はキーをつけたままで。



災害用伝言ダイヤル

1 7 1

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害の発生により、被災への連絡が難しく、つながらない状況になった場合に、関係者が連絡される際の伝言サービスです。



3. 家族や知人と連絡を取り安否を知らせましょう

災害の時、もっとも心配なのは離れている家族の安否です。いざというときに使えるように緊急時の連絡方法を家決めて必ず練習しておいてください。

NTTや携帯電話・スマートフォンの災害伝言サービスが便利です。

4. 3日間は自力で乗り越えましょう

・非常用キットを準備しておきましょう。

すぐに物資が手に届くとは限りません。災害後3日間は「自分の身は自分で守る」という意識をもち、非常用キット準備しておきましょう。

(薬、ブドウ糖、保険証、薬・糖尿病手帳、救急箱、生活用品など)



・避難場所を確認しましょう

避難者が押し寄せることもあるので1か所ではなく2、3か所確認しておきましょう。

各地区での防災マップを参考にされると良いでしょう。

5. 自分の治療法について主治医と日頃から話し合い、言えるようにしておきましょう

・災害時は通院中の病院で診てもらえるとは限りません。適切な対処ができるように、治療薬の予備や糖尿病食のそなえなどについて話しておきましょう。

・重要なお薬を覚えておきましょう

6. セルフケアを心がけることが災害生活のポイントです

・水分はしっかり取りましょう

水分が不足すると・・・便秘、脱水、血糖コントロール不良、血栓(血の塊)がしやすいこと

血栓がつまるとこんな病気に・・・

・脳梗塞・心筋梗塞・静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)



・食事の目安を覚えておきましょう

避難場所で支給される食事はおにぎり、パン、インスタントラーメンなど炭水化物中心になりがちです。栄養面が乱れがちになりますので、普段から食事の目安を覚えてきましょう

おにぎりは2個で400kcal カップラーメン400～500kcal アンパン300kcal

・頻回に計測しましょう

体重・血圧・血糖チェック



・感染症やけがを予防しましょう

・ストレスをためない

小倉北区ハザードマップ

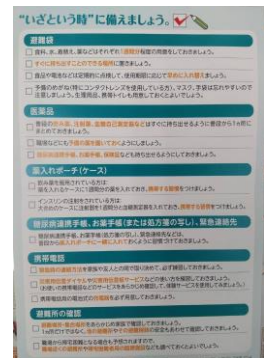
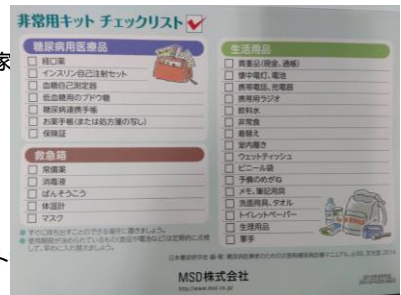
・治療を中断しないように



・軽い運動や体操をしましょう



7. 日ごろから地域のコミュニケーションを大切にし、助け合う気持ちを持ちましょう



2018.10 北九州CDEの会
(2017年認定者作成)