

どうしていますか？

災害時の備え

糖尿病患者さんへのワンポイントアドバイス

先日地震がありました。皆さんは災害のためにどのような備えをしていますか？

災害時基本行動三原則

1. まず3日間は自力で生き延びよう
2. 落ち着いてピンチのときこそ工夫で乗り切る
3. 糖尿病で助けが必要だと声を大にして言おう



日頃から心掛けておくこと

- 糖尿病連携手帳とお薬手帳を携帯する。
※スマートフォンなどで撮影しておくとも便利です！
- 水と食料と飲み薬は最低3日分準備する。
- 自分の情報、緊急連絡先を確認して携帯する。
- 普段の血糖値を把握する。



糖尿病患者さんに必要な備え



<糖尿病用医薬品など>	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 処方されている飲み薬	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 液体はみがき
<input type="checkbox"/> インスリン自己注射セット	<input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 血糖自己測定器セット	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> おむつ／生理用品
<input type="checkbox"/> ぶどう糖	<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 糖尿病連携手帳（写）	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> スリッパ
<input type="checkbox"/> お薬手帳（写）	<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 糖尿病患者用IDカード	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> その他の常備薬	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ばんそうこう	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/>

わたしは糖尿病です。
I HAVE DIABETES

意識不明になったり、異常な行動が見られたら、
わたしの携帯している砂糖（ブドウ糖）、または
ジュースが砂糖水を飲ませてください。
それでも回復しない時は、周囲の医療機関に
電話して指示を受けてください。

公益社団法人 日本糖尿病協会 発行

※インスリン注射と飲み薬は絶対に切らさないようストックが必要です。
自宅以外にも職場や学校など、
数か所に分けて置いておくとよいでしょう。



↑ 糖尿病患者用IDカード