



## 災害対策

いつ起こるか分からない災害。糖尿病患者さんがあらかじめ準備しておくことよいことをご紹介します。

### ふだんから準備しておくこと

#### 自分の治療情報をまとめておきましょう。

- ✓ 氏名
- ✓ 生年月日
- ✓ 住所
- ✓ 電話番号
- ✓ 緊急時の連絡先
- ✓ かかりつけ医療機関
- ✓ かかりつけ薬局
- ✓ 疾患名
- ✓ 使用しているお薬の名前

### 糖尿病患者さんが必要なもの

- 飲み薬 1 週間分
- インスリン注射、注射針（使用している人のみ）
- お薬手帳のコピー
- 糖尿病連携手帳のコピー
- 自己管理ノートのコピー（血糖測定している人のみ）
- ブドウ糖
- 補食用のビスケット



### 非常食（最低 3 日分用意しましょう）

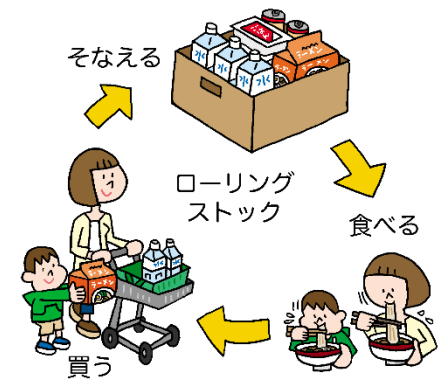
#### 水

1 人 1 日 3 リットル（調理用と飲水用）

#### 保存食

日常的に使っている缶詰やレトルト食品をローリングストックしましょう。

※ローリングストック・・・保存食を賞味期限の近いものから使い、その都度新たに保存食を補充していくこと。1 月に 1 回程度、非常食ごはんの日と決めて、定期的に入れ替えるとよいです。



#### 実際に災害が起きたら （発生から 3 日間）

何よりも生き延びることを優先する！ 食事は手に入るものを食べましょう！

#### 災害 4～7 日目

支援物質が届くようになる。主食は最後に食べる、麺の汁は残すなど、食べ方に気を付けましょう。

#### 災害 8 日目～1 か月

可能な限り医療機関を受診し、日常生活に戻していきましょう。

#### まとめ

1. 自力で生き延びるための準備をしましょう
2. 自分が糖尿病であることを周りの人に伝えて助けてもらいましょう
3. 落ち着いて行動しましょう



ご家族で災害が起きたときの対策を話し合っておきましょう

日本糖尿病協会  
「災害への備え」

