



MAC通信 秋号

9月1日は『**防災の日**』



「もしも」の時は、いつやってくるか分かりません。
災害時に備え、普段から準備をしておきましょう。
災害時の血糖コントロールは、体調が悪い時(シックデイ)と似ています。
災害時は、ストレスなどが加わることにより、普段よりも血糖値が上昇しやすくなりますので気を付けましょう。

糖尿病患者さんのための 災害に備えるチェックリスト



- 経口薬
- インスリン自己注射セット
(インスリン、注射針、消毒アルコール綿)
- 血糖測定器、電極(チップ)
- 補食(ブドウ糖、飴玉など)
- お薬手帳、糖尿病連携手帳、保険証
- 緊急連絡先のメモ
- 筆記用具(体調を記録するため)
- その他(避難袋など)



2022年 9月発行

災害時には、以下の点にも気を付けましょう。

《伝える》

- 糖尿病であること、使用しているインスリンの名前・単位・残量を伝える。
- 体調がすぐれない時は、すぐに伝える。



《調整する》

- インスリン投与量を調整する。
原則としてインスリン注射は中止してはいけません。
⇒ 食事量に応じてインスリン量を変更します。
(食後に注射をしてもかまいません。)
目安: 半分以上食べられる時は通常量。
半分以下の時は半分量。
※ 血糖測定ができる場合は食前に測定をしましょう。

☆ インスリン製剤を持ち歩く時は、高温を避ける、直射日光を当てない、凍結させないなど温度管理することが大切です。



【お知らせ】

- 10月1日(土)より、後期高齢者の保険証が切り替わります。ご不明な点があれば、スタッフまでお問合せ下さい。
- **インフルエンザ予防接種**の予約を開始します。希望される方はスタッフまでお申し出ください。
接種開始: 10月1日(土)