

災害の備え、お薬は大丈夫？

台風や水害、地震などで、かかりつけ医を受診できず、いつもの薬が手に入らない……。明日にでも自分の身に襲いかかってくることもかもしれません。

飲料水や食料と一緒に、お薬の備えもしておきましょう。

◆災害が起きたらどんな状況になるかイメージしましょう。

避難所や近隣の医療機関の場所を確認する。

◆お薬の名前を覚えましょう。

救護所で処方してもらうことを想定して、非常時の持出し荷物に保険証やお薬手帳、お薬の説明書のコピーを入れる。

◆薬やインスリン、血糖測定器などは、すぐに持ち出せるようにまとめておきましょう。

常用薬やインスリンは7日分程度の余裕をもっておく。

◆日頃から正しい血糖コントロールを身につけ、低血糖やシックデイに適切に対処できるようにしておきましょう。

非常時の持出し荷物に低血糖用のブドウ糖や砂糖を入れる。

災害時、体調管理は大丈夫？

◆水分をとりましょう。

◆食事の量を意識しましょう。

救援物資は高炭水化物、高塩分食になるため、食べすぎに注意する。また食事時間や回数は不規則になるため、いつ食事がとれるかわからないときは、低血糖を避けるため血糖値は高め（150～200mg/dL）に保つようにする。

◆できるだけ体重・体温・血圧・脈拍数・血糖値を測定しましょう。

◆治療を中断しないようにしましょう。

内服薬やインスリン注射は可能な限り継続する。低血糖に注意し、お薬によっては食事量に応じて調節する。お薬を持ち出せなかった場合は、救護所や近隣の医療機関に早めに相談する。

◆薬やインスリンは高温・凍結を避けて保管しましょう。

◆感染症から身を守りましょう。

マスクの着用、うがい・手洗いを励行し、傷があるときには適切な処置をする。

◆軽い運動、体操をしましょう。

◆ストレスをためないようにしましょう。

