

## 災害後の生命線となる非常用キット

「非常用キット」を準備して、いつでも取り出せる場所に用意しておくことが大切です。水や食料といった一般的な非常用キットに加え、治療薬や血糖測定器などの医薬品もすぐに持ち出せるように1カ所にまとめておきましょう。



### ●非常用キットのチェックリスト

| 糖尿病用医療品         | チェック | 生活用品       | チェック |
|-----------------|------|------------|------|
| 経口薬             |      | 貴重品(現金、通帳) |      |
| インスリン自己注射セット    |      | 懐中電灯、電池    |      |
| 血糖自己測定器         |      | 携帯電話       |      |
| 低血糖用のブドウ糖       |      | 携帯用ラジオ     |      |
| (必要な人は)グルカゴンキット |      | 飲料水        |      |
| 糖尿病手帳           |      | 非常食        |      |
| おくすり手帳          |      | 着替え        |      |
| 保険証             |      | 毛布、タオル     |      |
| 救急箱             | チェック | くつ、室内履き    |      |
| 常備薬             |      | ウェットティッシュ  |      |
| 消毒液             |      | ビニール袋      |      |
| ばんそうこう          |      | 予備のめがね     |      |
| 体温計             |      | メモ、筆記用具    |      |
| うがい薬            |      | 洗面用具       |      |
| マスク             |      | 生理用品       |      |
|                 |      | 軍手         |      |

ジョンソン・エンド・ジョンソン 株式会社



メディカルカンパニー ライフスキャン事業部  
〒101-0065 東京都千代田区西神田3丁目5番2号  
<http://www.jnj.co.jp/jjmkk/lifescan>

©J&J KK 2007  
LSH0079

## 糖尿病ハンドブック

# 糖尿病患者さんのための 災害マニュアル

地震

台風

洪水

大震災の教訓から  
学びましょう。



監修：八幡 和明 先生(長岡中央総合病院 副院長)

Johnson & Johnson

# 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。あなたもすぐに行動開始!

地震、台風、洪水などの災害時に助けになるのが日頃の備えです。自分で対処できるよう準備しておきましょう。

## もし被災したら… 災害の心構え7ヶ条

- 1.自分や家族の身を守る
- 2.正しい情報を確認する
- 3.家族や友人と連絡をとる
- 4.3日間は自力で乗り切る
- 5.自分の治療方法が言える  
(糖尿病手帳を持ち歩く)
- 6.災害生活のセルフケアを心がける
- 7.地域でのコミュニケーションを大切に



## 自分や家族の身を守りましょう

棚が倒れたり、高いところから物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。あわてて逃げると割れたガラスや食器だけがをするので、周りをよく見回しながら移動しましょう。



高いところに物を置かない  
転倒防止金具を付ける

## 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、ワンセグ対応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

平成19年10月1日より、強い地震を事前に知らせる「緊急地震速報」が始まります。速報が流れたら落ち着いて対処しましょう。

### ●運転中に地震が起きたら

運転中に地震を感じたら、急ブレーキを踏まず、ハザードランプを点けてゆっくりと道路脇に停車してください。



# 災害時は家族に安否を知らせ、 3日間は自力で乗り切りましょう。



災害のとき、もっとも心配なのは離れている家族の安否です。緊急時の連絡方法を家族で決めて練習しておいてください。携帯電話やNTTの災害用伝言サービスが便利です。

## 災害用伝言ダイヤル (NTT)



## 災害用伝言板サービス (携帯電話)

次の手順でご利用が可能です。

|                                                                                             |                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| ■NTTドコモ <a href="http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi">http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi</a> |                                                 |
| 災害時                                                                                         | iMenu ▶ トップメニュー ▶ 災害用伝言板へ                       |
| 体験サービス                                                                                      | iMenu ▶ お知らせ ▶ iモード災害用伝言板 ▶ 体験サービス実施中 ▶ 体験サービスへ |
| ■au(エーユー) <a href="http://dengon.ezweb.ne.jp">http://dengon.ezweb.ne.jp</a>                 |                                                 |
| 災害時、体験サービス共通                                                                                | EZweb ▶ トップメニュー ▶ 災害用伝言板へ                       |
| ■SoftBank <a href="http://dengon.softbank.ne.jp">http://dengon.softbank.ne.jp</a>           |                                                 |
| 災害時、体験サービス共通                                                                                | Yahoo!ケータイ ▶ トップメニュー ▶ 災害用伝言板へ                  |

災害用伝言板は、「毎月1日」に体験利用できるので必ず練習しましょう。

## 非常用キットを準備しておきましょう

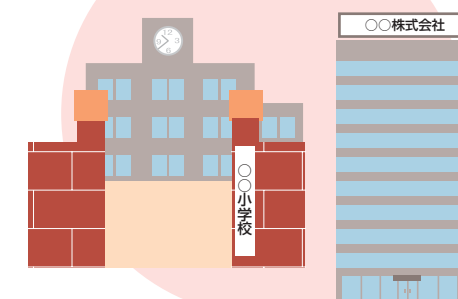
大災害が起こると、日本ではすぐに災害対策本部が設置され、救援活動が開始されます。しかし、どこでもすぐに物資が届くとは限りません。災害後3日間は「自分の身は自分で守る」という意識を持ち、非常用キットを準備しておきましょう(巻末参照)。



## 避難所を確認しましょう

避難所には多くの被災者が押し寄せ、満員になってしまう場合もあります。1カ所ではなく、2~3カ所の避難所をあらかじめ調べておきましょう。

職場や学校の近くの避難所も確認しましょう



# 災害の備えを日頃から主治医と話し合い、治療方法を言えるようにしておきましょう。



災害時は病院や避難所などに緊急の医療体制が展開されます。最初は重症の患者さんが優先されるので、自分で対処できるようにしておくとい良いでしょう。

## 災害時の対処法を日頃から主治医や家族とよく話し合っておきましょう

災害後、通院中の病院で診てもらえるとは限りません。通院できない場合でも適切な対処ができるよう、治療薬の予備や糖尿病食の蓄えなどについて主治医に相談しておきましょう。



## 重要な薬は覚えておきましょう

「白くて丸い玉の薬」といっても何の薬かわかりません。大切な薬だけでも、名前が言えるようにしておいてください。また、自分のかかりつけ医や近くの医療機関と連絡がとれるように、右の「治療データ表」に連絡先や診察券の番号を書き込んでおきましょう。



### 治療データ 災害に備え、書きこんでおきましょう

#### ●医療機関リスト

|                 |        |       |
|-----------------|--------|-------|
| かかりつけ医の連絡先①     | 病院名    | 担当医師名 |
|                 | 〒( ) - | 診察券番号 |
| かかりつけ医の連絡先②     | 病院名    | 担当医師名 |
|                 | 〒( ) - | 診察券番号 |
| 近くの医療機関の連絡先     | 病院名    |       |
|                 | 〒( ) - |       |
| 近くの役所または健康福祉事務所 | 施設名    |       |
|                 | 〒( ) - |       |

#### ●大切な薬のリスト

|          | 薬の飲み方・インスリンの打ち方・注意事項他 |
|----------|-----------------------|
| 薬の名前     |                       |
|          |                       |
|          |                       |
|          |                       |
| インスリンの名前 |                       |
|          |                       |
|          |                       |
|          |                       |

# セルフケアを心がけることが 災害生活のポイントです。

避難所や車中などで長期にわたって過ごさなければならぬ場合があります。そんなとき、自分の身体を守るために「セルフケア」を心がけることが大切です。

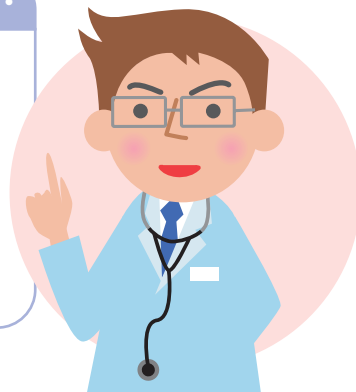
## Point① 水分はしっかりと摂りましょう

避難所ではトイレが不便なため、水分補給を制限しがちです。しかし、水分が不足すると便秘や脱水症状をきたし、血糖コントロールが悪化します。その結果、血管の中で血栓(血のかたまり)ができたり、詰まったりします。こまめに水分を摂りましょう。



### 血栓が詰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)  
などに注意しましょう。



## Point② 食事の目安量を覚えておきましょう

避難所などで支給される食事はおにぎりや菓子パン、インスタントラーメンなど炭水化物が中心のため、エネルギー量や栄養素、塩分のバランスが崩れがちになります。普段から食事の目安量を覚えておきましょう。

●よく配給される食事のカロリー目安 (以下の組み合わせで約**500kcal**になります)



