

## ● 糖尿病を学ぶ集いがありました(2012.08.17)

8月17日金曜日 糖尿病を学ぶ集いがありました。当日の様子・内容をレポートします。



### 内容

#### ◆今回のテーマ

「大災害はいつかやってくる！～あなたもすぐに行動開始！！」

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| ・災害時の薬について    | 内分泌・糖尿病内科医師 恒川卓 |
| ・災害時の心構え7か条   |                 |
| ・災害時のセルフケア    |                 |
| ・糖尿病クイズ       |                 |
| ・非常用袋の説明・背負体験 | CDE看護師          |

#### 災害時の薬について

・避難生活の問題点 糖尿病の定義について

- ①避難生活の問題点
- ②糖尿病患者の災害前の対策
- ③避難生活での薬物治療
- ④内服治療

について説明がありました。

#### 災害時の心構え7か条(糖尿病ハンドブック使用)

・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」を用いて説明を行いました。  
災害の心構え7か条について

災害に備え治療データ、かかりつけ医や、現在服用している薬・インスリンなどを書き込みました。

毎月1日は災害伝言ダイヤル体験を御勧めしました。ショーケースに展示してある災害伝言体験の方法を活用をアピールしました。



#### 災害生活のセルフケア(糖尿病ハンドブック使用)

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」を用いて説明を行いました。

災害生活のポイントの説明をしました

- 1 水分はしっかりと摂りましょう
- 2 食事の目安量を覚えておきましょう
- 3 頻りに測定してみましょう
- 4 治療を中断しないように
- 5 感染症やけがを予防しましょう
- 6 軽い運動や体操をしましょう
- 7 ストレスをためないように



## 非常用袋の説明・背負体験

---

非常用袋の内容を説明しました。

3日間乗り切る目安となる、非常食・水の量  
怪我をしない為に必要な手袋・怪我をしたときの応急処置ができる薬箱  
2週間分の内服薬  
紙の器、サランラップ、携帯用の水タンク  
情報収集用のラジオ・笛など

5kg、7kgの重さのリュックの背負い体験  
登山用のリュック・非常用のリュックを準備

アルファ米の試食

参加者からのご意見

- ・意外と重い。登山用のリュックなら背負える。
  - ・アルファ米はおいしかった。賞味期限は長いな。
  - ・薬を余分に出してくれる、と言う先生の言葉の意味が分かった。
- 災害に備えて準備をする。