

# 糖尿病だより

## 災害が起きたら・・・

災害は突然やってきます。災害時の困難を乗り越えられるように、また、糖尿病治療が安全に継続できるように今から備えておきましょう。

**災害発生から3日間は自力で生き延びることができるように準備を！**

### 災害時に最低限持ち出すべきもののリスト

- インスリン自己注射セット  
（インスリン製剤、注射針、消毒用アルコール綿など）
- 普段使用しているくすり
- 血糖自己測定器（センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など）
- お薬手帳
- 糖尿病連携手帳
- 保険証

災害時でも治療を中断しないようにしましょう。

### 〈糖尿病治療薬を服用している場合〉

- ・食事がとれないときは、服用を中止して下さい。
- ・食事をとれるときは、食事の量に応じて用量を調整してください。

### 〈インスリン注射を行っている場合〉

- ・**1型糖尿病の方は持効型インスリン注射は中止しないでください。**
- ・そのほかの方は、平時から主治医の先生と相談しておきましょう。

### 災害時の注射のポイント

- ・消毒用アルコール綿がなくても注射は行ってください。
- ・注射針が不足する場合、再使用してください。
- ・使用期限が過ぎても、使用継続を優先してください。
- ・インスリン注射、注射針の**他人との共有は厳禁**です。