

# 準備しておきましょう

災害時 ▶

1

2

3

1

インスリン、針、くすり

2

水、補食、ブドウ糖

3

糖尿病連携手帳、お薬手帳

公益社団法人 日本糖尿病協会

TEL 03-3514-1721

<http://www.nittokyo.or.jp>



# 災害を無事に乗り切るために

【監修】

宮川 高一

NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 理事

東京都糖尿病協会 副会長

クリニックみらい国立 医師

## ●災害時の心得●

### その1

食事と水分はしっかりととりましょう

### その2

飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう

### その3

できるだけ体を動かし、  
同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう

### その4

手洗い、歯みがき、うがいをして  
細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう

### その5

けがをしたら傷を放置せず、  
きちんと手当をしましょう

### その6

発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、  
すぐに診療所、医療救護所へ行くか、  
巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう

## ●私の連絡票●

氏名

生年月日 年 月 日

住所 〒

血液型

電話番号

緊急時の連絡先

緊急避難場所

治療中の疾患

かかりつけの医療機関

(医療機関名)

電話番号

地域の災害拠点病院

(病院名)

電話番号

(病院名)

電話番号