

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
JADEC 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、
きちんと手当てをしましょう

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、医療救護所へ行るか、
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