



「災害に備えて今からできること」

糖尿病看護認定看護師
北病院外来看護師

前田 るみ

熊本地震から1か月以上経ちましたが、遠く離れた親戚や友人・被災された人々に思いをはせている方は多いのではないのでしょうか。

今回ご紹介するのは一般的な災害準備以外に「糖尿病患者さんが災害に備えて普段からしておくこと」です。

- 1 飲み薬の名前を覚える（カタカナで覚えにくいのが2～3文字でもよい、「白くて丸い薬」は山ほどあります）
- 2 インスリン注射名を覚える（インスリンは作用別で5種類・製品別で40種類以上と多数あります）
- 3 携帯電話のカメラでお薬手帳や薬を撮影しておく、又は持ち歩く手帳にコピーを入れておく
- 4 最低1日分の薬とビスケットなど携帯食を常に持ち歩く（帰宅難民対策）

いつか（今にも）来る大災害。慢性の病気をもった全ての患者さんに、実行していただきたい「今できること」です。

