



なごみ

第185号

令和元年9月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
9/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	10/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

「その時」あなたはどうしますか？～災害と糖尿病

豪雨、台風、地震など、最近の日本は自然災害がとて多くなっています。東日本大震災から12年、大きな災害を忘れかけてきた今、改めて「災害にあったときにどうするか」を考え直してみませんか？

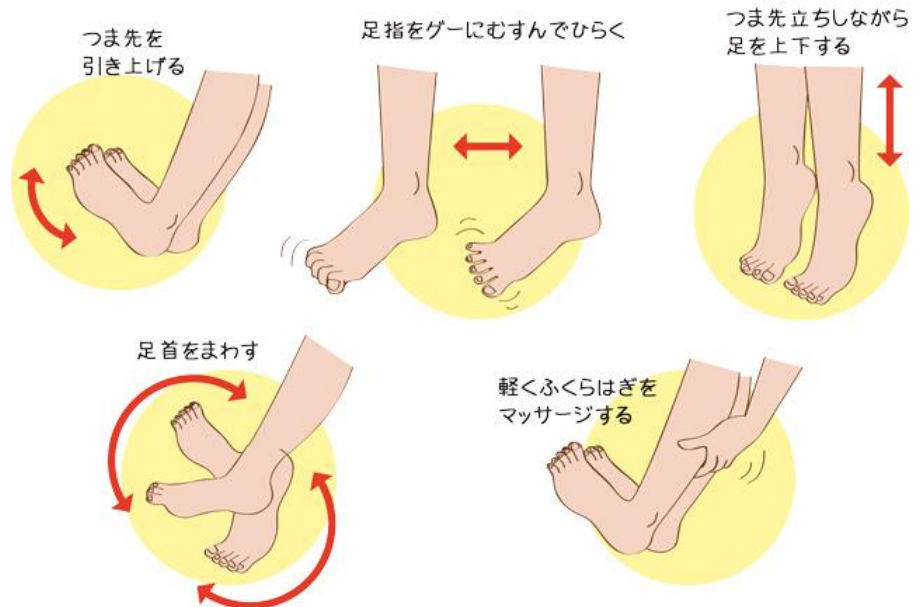
【被災した時、なにが必要でしょう？】

被災した時に、最低3日間（本格的な支援活動が始まるまで）の飲食物と一緒に、普段飲んだり注射しているお薬を「持ち出し袋」に入れておきましょう。それと共に「**おくすり手帳**」や「**糖尿病連携手帳**」のコピーを入れておきましょう（お薬の名前をメモに書いて入れておくだけでも役立ちます！）。お薬を新しく処方されたら交換する「ローテーション」もお忘れなく。

■ エコノミークラス症候群を予防する運動

【お薬と食事、運動について】

もし実際に被災して避難所など自宅以外に身を置くことになった場合、支給された食事は摂るようにしましょう（次にいつ支給されるかわからないからです）。運動についても狭いところに長時間同じ姿勢でいることによって起こる「エコノミー症候群」の予防の為に、**出来るだけ手足を動かして身体の血流を良くすることを最優先に**しましょう。



【命に関わることを最優先に！】

災害時は「非常時」です。食事・運動やお薬の服用・注射などは普段通りにはできません。**非常時のお薬の調整などは、先生と相談しておきましょう。**特に1型糖尿病の方はインスリン注射を欠かしてしまうと重篤な状態に陥るので、お薬を持ち出せなかった場合の対策を医師や医療スタッフに相談しましょう。

まずは「生命の確保」を最優先に、非常持ち出し物も取捨選択して、普段から備えとシミュレーションしておきましょう。

「さかえを読む会」～「せんせい、教えてください！」シリーズ

7月の「さかえを読む」会は、「さかえ」の巻末にて連載されている「せんせい、教えてください！」シリーズを3本立てで行いました。「飲み薬について」「定期通院について」「個々人の治療法の違い」について、先生に解説していただきました。同じ「糖尿病」といっても、患者さん一人一人、コントロールや身体の状態によってお薬を使ったり、お薬でもいろんな種類があったりと、様々です。大切なのはどの患者さんでも基本となる「食事」と「運動」です。毎日の生活習慣と、定期的に通院して自分の身体の状態を確認すること。きちんと通院して、先生の診察を受けてくださいね。



これからの行事予定

10月なごみ会参加行事

10月6日（日）

内容：歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー
場所：千葉県立青葉の森公園

お申し込み受付中！みんなで楽しく歩きましょう！

10月「さかえを読む会」

10月28日（土）14:00～15:30

内容：「さかえ」9月号特集記事（予定）
場所：当院2階・患者会室

10月なごみ会主催行事

11月28日（木）「銚子」

内容：大人の遠足
集合：JR成田駅改札前（公共交通機関利用）

詳細は決まり次第、院内に掲示いたします！

よもやま豆知識

9月の行事 ～・「岸和田だんじり祭」・～

第3月曜日の「敬老の日」の前日（日曜日）と前々日（土曜日）。精緻な彫刻を施した34台のだんじりが、揃いの法被姿の町衆に曳かれ城下町を駆けまわる勇壮な祭。特に辻々を勢いよく直角に方向転換する「やりまわし」が一番の見所。夜は提灯を吊って練り歩き、昼間とは違った表情を見せてくれます。元禄16年（1703年）時の岸和田藩主、岡部長泰公が京都の伏見稻荷を岸和田城三の丸に祀り、五穀豊穡を祈願して行った稲荷祭が始まりと伝えられています。当初は「にわか」や狂言を演じていたようです。文化・文政期に現在のような形態のだんじりが曳かれるようになりました。



《編集後記》

毎年、お盆の時期に仕事のお休みを利用して、一人で上高地に出かけています。ただ今年は、大型の台風10号がちょうど日本を縦断する時期と重なり、泣く泣く行くのをやめました。私は本当に「雨女」で、一人で出かける時にはことごとく天候不良に見舞われます。幸い、「なごみ会」の行事では「晴れ男」「晴れ女」がいらっしゃるので大助かりです。雨に見舞われたら、きっと私のせいです（笑）。

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）
参考資料：koyomigyouji
糖尿病災害時サバイバルマニュアル