

こぶしの花だより

さっぽろ山鼻内科・糖尿病クリニック通信

発行：澤田院長、編集：スタッフ

2020年9月

すこやかさを支え、こころに寄り添い

このまちで暮らす喜びを共に



Vol.21

2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震は、厚真町で最大震度7を記録しました。そして、地震発生後に北海道全域の停電（ブラックアウト）は大きな問題となり、テレビや新聞などでも広く報じられました。あれから2年…。皆さんは『災害への備え』できていますか？

『9月1日防災の日』（関東大震災が起きた日）をきっかけに、災害への備えを見直してみましょう。

災害の心構え7ヶ条

1. 自分や家族の身を守る（家具の転倒防止、高い所に物を置かない、懐中電灯や軍手の準備）
2. 正しい情報を確認する（テレビ、ラジオ、携帯電話、SNSなどを利用する）
3. 家族や友人と連絡を取る（避難所や待ち合わせ場所の確認、災害用伝言ダイヤルの利用等）
4. 3日間は自分で乗り切る（3日分の食料や水、トイレグッズなどを確保する）
5. 自分の治療方法が言える（連携手帳やお薬手帳、お薬マイバックを持ち歩く）
6. 災害生活のセルフケアを心がける（手洗い、うがい、水分はしっかり飲む）
7. 地域でのコミュニケーションを大切にする（日頃から挨拶等をしてご近所付き合いを）

非常用キットのチェックリスト（1カ所にまとめておきましょう）

糖尿病用医薬品	チェック	生活用品	チェック
経口薬		貴重品（現金・通帳）	
インスリン自己注射セット		懐中電灯、電池	
血糖自己測定器		携帯電話、充電器	
低血糖用のブドウ糖		携帯用ラジオ	
糖尿病手帳		飲料水	
お薬手帳		非常食	
保険証		着替え	
		室内履き	
救急箱	チェック	ウェットティッシュ	
常備薬		ビニール袋	
消毒液		予備のめがね	
ばんそうこう		メモ、筆記用具	
体温計		洗面用具、タオル	
マスク		歯ブラシ	
		トイレトペーパー	
		生理用品	
		軍手	



適量は1房まで



テラウェア

1房約70kcal

適量は半分まで

半分：約80kcal



9月旬の果物

ぶどう・なし

糖尿病教室

9月12日(土) 13時~14時

最近の糖尿病事情・かんたんエクササイズ

新型コロナウイルス対策として、皆様へ手指消毒とマスクの着用をお願いしております。また、感染の再拡大などがあった場合には中止や延期の可能性がありますのでご了承ください。