

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。残暑はまだまだ続いています、日も短くなり、第214回 2018年9月号
秋の雰囲気が変わってきました。さて今回は「災害時の対応」についてのお話です。

～災害時の心得～



今年には未曾有の豪雨や台風、地震など大規模な災害が立て続けに起こりました。今回の台風の時のように電車が止まり、医療機関や薬局なども開かない状況に陥るため、自分の身を自分で守る緊急時用の備えが必要だと皆さんも改めて感じられたのではないのでしょうか？糖尿病の患者さんは、一般的な緊急時備蓄に①～③を追加しておきましょう。

- ①最低1週間分の内服薬やインスリン、低血糖時用ブドウ糖（インスリンを打っている人は針、血糖測定器、アルコール綿なども忘れないように）
- ②学校や職場にも緊急時用に内服薬やインスリンを保管しておく。
- ③薬の名前が分かるように、リストやお薬手帳を作る。



また、避難所では災害直後は十分な食事が摂れなかったり、供給されるものがおにぎりやパンなどの炭水化物に偏ることが多く血糖が乱れることが予想されます。食後に体を動かしたり、ジュース類を控えるなど自己管理が必要になります。日頃から、災害への備えをしっかりと行い、しっかりと心の準備をしておきましょう。

★チェックリストはMSD(株)のホームページからダウンロードができます。活用してみてください。http://www.dminfo.jp/static/pdf/pdf_2.pdf

糖尿病内科 武田智美（日本糖尿病学会専門医）

栗は糖質の多い食品で、糖尿病の交換表では「表1」に入ります。栗はビタミンB1、ビタミンCが豊富で、特にビタミンCはでんぷんに守られているため、熱に強く壊れにくい性質があります。旬のものであるので、栗ごはんにしたりと取り入れてみましょう。甘露煮には注意が必要です。

今月の旬の食材『栗』



参考：オールガイド
五訂増補食品成分表

次回糖尿病教室

日時：9月15日(土)
12：30～13：30
場所：3階大会議室

今回は**看護師の話**です。

きょうたけ栄養士コラム 災害時の備蓄食品について



ここ数年、地震や豪雨災害など自然災害の報道が増えています。今回は非常食についてお話しします。

①非常食の包装を考えてみましょう

非常食はレトルトパウチ・缶詰など様々なタイプがあります。レトルトパウチは備蓄の際や避難所に持って行くときにかさばりません。缶詰は場所をとるものの、ふたを開ければ容器がなくても食べられます。缶切りが不要なタイプがよいですね。

②3日間は自力で生き抜くつもりで！

非常食は3日分、飲み物は1人あたり1日2ℓ準備するようにしましょう。

③野菜も準備しましょう

避難所では菓子パンやおにぎりなど、主食のみの支援物資になりがちです。缶詰の五目豆・きんぴらごぼう、乾燥野菜なども常備しておくといいですね。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739

糖尿病教室のお知らせ

2018年

10月の開催は
第4土曜日に
変更です。



- 1月 糖尿病の検査のお話（検査科）
- 2月 栄養のお話①（病態栄養科）
- 3月 グループワーク（デュアルタスクトレーニング）
- 4月 看護師のお話（看護部）
- 5月 薬のお話（薬剤科）
- 6月 バイキング
- 7月 栄養のお話②（病態栄養科）
- 8月 糖尿病専門医のお話（小川栄一先生）
- 9月 **看護師のお話②（看護部）**
- 10月 お楽しみイベント（外食の会）**第4土曜日**
- 11月 運動のお話（総合リハビリテーション科）
- 12月 医師のお話

次回 : 第227回 糖尿病教室
日時 : 2018年9月15日（土）
時間 : 午後12時30分～13時30分
場所 : 病院3階会議室

前回



ねばねばスタミナ定食

< 食事会 > 会費 税込540円

当日クリニック受付で指導料が必要な方は、お支払いください。

締切日 2018年9月14日（金）

* 問い合わせ先 * 電話 312-7001（代表） 312-6739（栄養科）