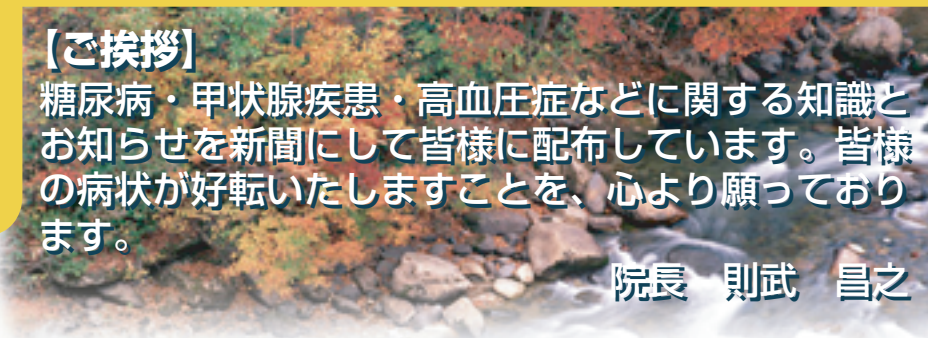


【ご挨拶】

糖尿病・甲状腺疾患・高血圧症などに関する知識とお知らせを新聞にして皆様に配布しています。皆様の病状が好転いたしますことを、心より願っております。

院長 則武 昌之



## 今月の特集

# 大地震が来たときの備え

地震、風水害、火事などの災害はいつやってくるかわかりません。とくに糖尿病でインスリンを打っていたり、たくさんのお薬を飲んでいる人たちにとっては、もしものために備えをしておくことが重要です。今回はそのための話です。

### 1. 健康保険証・糖尿病健康手帳・お薬手帳はいつも身の回りにおいて携帯すること

これらをもっていると、ご自分の治療の状況がすぐに医療者に把握されてとても有利です。通院以外のときにも携帯するようにしてください。またできれば2日分くらいの薬を財布の中に入れておくと、いざというときに大変役に立ちます。（そうしておけば災害時のドタバタで手帳を紛失したときでも大丈夫です）

### 2. とくにインスリンは必ず携帯する習慣にすること

今のインスリンはほとんどがペン型で携帯しやすくなっています。朝と夕にしかインスリンを注射していない人でも背広のポケットやバッグに忍ばせて常に携帯するようにしましょう。いつもは家で打つようにしているので携帯しないしていると、大災害にあったときに困ってしまうことがあります。緊急の場合には消毒なしで、また針を変えずに注射しても問題になることはあまり起こりません。

### 3. 災害時には食べ物を確保してから薬を使うこと

糖尿病の方では大災害が起こったら近くに食べられるものがあるかどうかを確認することが非常に大切です。食べ物を確保してから食べられた量にあわせてインスリンを打ったり、薬を飲むようにしましょう。

#### 災害用伝言板サービス

震度6弱以上の地震発生時に利用可能です。171とダイヤルすれば後はガイダンスに従うだけでご利用できます。

【録音】171→1→掛けたい電話番号→「〇△避難所にいます。元気です」

【再生】171→2→掛けたい電話番号



## 血糖自己測定のコストに関して

■ 血糖自己測定はインスリンを使用中の方に関してのみ保険医療の適用となっています。

現在の制度では血糖自己測定のための自己負担額は1日1回の測定（月に20回以上）で1200円、1日2回の測定（月40回以上）で1740円、1日3回の測定（月60回以上）では2580円、1日4回の測定（月80回以上）では3420円となっています。〔いずれも3割負担の方の場合の金額を示しました〕また血糖測定用の器具の一式は医療機関がインスリン療法をしている患者さんには無料で貸与するように決められています。

■ 保険を使わずに血糖測定をしようとすると、血糖測定器具に約1万円、血糖測定用チップと穿刺針で1回当たり約150円くらいかかります。



## 健康に関するニュース

### 低脂肪完全菜食療法が糖尿病に有用

アメリカでの発表ですが、糖尿病の食事療法として現在行われている治療よりも低脂肪の菜食療法のほうが血糖値を明らかに下げると報告しています。炭水化物・カロリー・食事は制限せず、脂肪含有量の多い食品を禁止する食餌療法です。肉や魚などの動物性食品の除去と脂肪含有量の多い植物を食べないでいるとたくさん食べても血糖値が下がると報告されています。試してみたいですか？

## 休診のお知らせ

年末まで（日曜と木曜日を除いて）休診はありません。

年末の休診は12/28（木）～1/4（木）までとさせていただきます。

また申し訳ありませんが改装工事のため1/5～1/6を休診にするかもしれませんので、ご注意ください。

11月							12月										
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S				
				1	2	3	4						1	2			
				5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
				12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
				19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
				26	27	28	29	30	24	31	25	26	27	28	29	30	

発行日：2006年11月1日 発行責任者：医療法人社団 憩樹会 則武内科クリニック 院長 則武 昌之

秋の夕昏はつるべ落としといいますが、本当に日の暮れるのが早くなりました。皆さん風邪をおひきにならないように注意してください。インフルエンザの予防接種をしていますので、まだの方は早めに受けられるようにお勧めします。