



**VOL**  
**96**  
**11年**  
**04月**  
**今月の**  
**特集**



**糖尿病と大災害への備え**

東北関東大震災に遭遇し、行方不明の方のご無事を祈り、亡くなられた方々のご冥福を衷心よりお祈り申し上げます。皆様いかがお過ごしでしょうか？ 県北では県南に比べてはるかにひどい状況のようで私の友人の病院も被災して心配しております。ご親族が亡くなられた方やご自身もけがをなされた方もいらっしゃるかと存じます。心よりお見舞い申し上げます。それに加えて今回の原子力発電所の事故！ 収束に向かってくれることを祈りますが、全国民が深刻に心配されています。今後の風評被害も心配です。

これらの被災者の救援や様々な復旧工事にたずさわれている方々には心から感謝の意を表します。牛久市や近隣の市町村に福島県や茨城の県北から避難して来た方が大勢おられます。その方々のためにも一刻も早く復興されることを切に望み、国民全員でそれぞれができることを支援したいと思っております。

幸い当院の建物と器材は大丈夫でした。地震当日から何とか診療を継続しています。この状況ですので**4月と5月に関しては予約優先をやめて、いらした順番で診療をすることにしました。**また薬などのことで困ってしまった時には遠慮なく連絡してください。

## 糖尿病患者の大災害への備え

地震・風水害・火事などの災害がまたいつ襲ってくるかわかりません。特に糖尿病でインスリン注射をされていたり、お薬を服用している方々にとっては、もしものために 備えをしておくことがとても重要なことと今回痛感された方も多いのではないのでしょうか？



### ①健康保険証・お薬手帳・糖尿病手帳をいつも携帯するようにしましょう！

これらを持っていると、治療状況がすぐに医療者に把握されてとても役立ちます。通院以外の時にもなるべく身の回りにおいてください。また2日分くらいの薬を財布などの中に入れておくと、いざという時に安心であるばかりでなく、お薬手帳などを紛失した時に便利です。これは糖尿病に限らず、どの病気にもいえることです。



### ②特にインスリンは携帯する習慣をつける事！

今のインスリンは殆どが携帯に便利な万年筆のようなペン型になっています。1日に1～2回しかインスリンを打っていない人でもジャケットのポケットやセカンドバッグの中に忍ばせて常に携帯していただくことが必要です。いつもは家に帰ってから注射するので・・・と携帯していないと、外出中に大災害にあった時困ったことになります。緊急の場合には消毒なしで

また針を変えずにしばらく使用しても、大きな問題になることはあまりありませんのでこのこと 覚 えておかれるとよいでしょう。

それに、外出する時にはつついカロリーが多めになるものです。いつもより注射料を増やすためにも面倒がらずに、是非インスリンを携帯されることをお勧めします。



### ③食べ物を確保してから薬を服用したり、インスリンを注射すること！

大災害の場合には食べ物を確保して、食べられる量に合わせて薬を使うことが必要になります。近くに食べ物があるかどうかを確認せずに通常の量を飲んだり注射したりすると思わぬ低血糖になりかねません。

## 薬がなくなってしまうと来院できない時

災害などにより当院への受診が困難となり、薬を郵送して欲しい等の問い合わせが数件ありました。緊急事態により当院へ受診できない場合にはお薬手帳・糖尿病健康手帳を持参して近くの医院に受診をすれば処方してもらえます。なお、**診察なしの処方**は法律で禁止されていますのでご了承ください。



## 休診のお知らせ

4月と5月には学会やゴールデンウィークがあり、休診が多くなり申し訳ありません。御迷惑をお掛けしますが宜しく御了承ください。

### 4月

S	M	T	W	T	F	S
					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

\*4/16(土)の午後は院長は学会出張

### 5月

S	M	T	W	T	F	S
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				

今後、茨城県でも計画停電が実施される可能性があります。そうすると電子カルテや機器が使用できず、その時間帯は休診にせざるを得ない場合が考えられます。来院前に休診していないことを電話で確認しておいで下さい。