

災害時「備えあれば憂いなし！」



【①災害時に起こりやすいこと】

- ・食事が不規則になる
- ・薬が手に入らない
- ・ストレスで血糖値が上がる

⇒「いつも通り」が難しくなります

【②日頃からの備え】

- ☑ 薬(内服・インスリン自己注射セット)7日分ストック
- ☑ 血糖測定器セット
- ☑ ブドウ糖・補食
- ☑ 飲料水
- ☑ お薬手帳・糖尿病連携手帳



【③災害時のポイント】

- ・無理な食事制限はしない
- ・水分をしっかりとる
- ・低血糖症状に注意
- ・体調が悪いときは早めに相談

備えが、あなたの命
を守ります！

