

●持病のある方へ

糖尿病チェックリスト

次のようなことに気づいたら糖尿病の悪化を疑い、医師や避難所の救護班に相談してください。

- トイレに行く回数や失禁が増えた
- やたらとのがが渴く
- 全身が疲れてだるい
- なんとなく元気が出ない

避難所で糖尿病の悪化を防ぐために

- 定期的に食事し、それに合わせて薬をのみましょう。
- 脱水にならないよう、水分をしっかりとりましょう。
- 熱があつたり食事がとれないときは、早めに診察を受けましょう。

糖尿病の薬をのんでいる方は、低血糖に注意する必要があります。「冷や汗をかく」「力が入らない」などの症状がある場合は低血糖を疑い、医師や救護班に相談してください。

低血糖を防ぐために

- 空腹時には、運動や作業を控えましょう。
- ご飯やパン、麺類、芋類などの主食は必ずとりましょう。
- 食事がとれないときは、血糖降下剤を減らすか、のむのをやめましょう。

