



春の陽気の訪れとともに、新しい年度がスタートしました。4月は新しい環境に変わる方も多いかと思います。体調を崩しやすくなりますので、時には休息を交えながらお過ごしください。

～災害の備えは大丈夫ですか？～

年明けから1月に能登半島地震があり、災害の恐ろしさを感じたかと思います。能登半島地震では多くの高齢者が被災され、持病のある方々に薬が届かないという事態が起きました。当院へ受診している方の多くは、慢性疾患(糖尿病、高血圧、脂質異常症、心疾患など)をかかえています。慢性疾患は、服薬が止まることで急

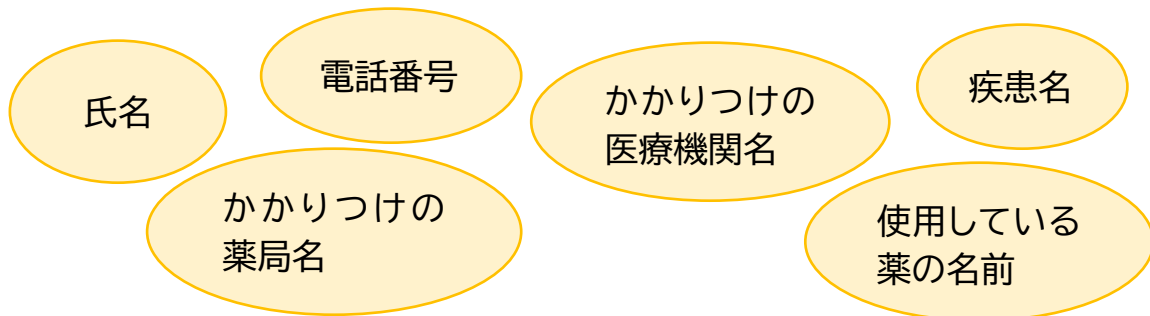
速に悪化し、**災害関連死**につながるリスクもあります。

★普段からの準備をしましょう

- ① 飲み薬は1週間分備えておきましょう。
(新しく処方された分と古い分は毎月交換してください)
- ② 使用しているインスリン各1本と注射針を備えておきましょう。
(1型糖尿病の方は自分で肌身離さず予備のインスリンを持っておくように努めましょう)
- ③ お薬手帳、糖尿病手帳、自己管理ノートを持ち歩きましょう。
(携帯電話やスマートフォンで最新の薬情報を撮影し、保存しておきましょう)



自分の治療情報をまとめたものを非常用持ちだし袋に入れておきましょう



佐賀県には**佐賀平野北縁断層帯**があります。南海トラフ地震が発生した場合、佐賀県で予想されている震度は震度7と言われています。また、災害級の豪雨が来る可能性もあります。

災害時に命を守る一人ひとりの災害対策をしましょう。

医療法人 山口内科クリニック