



《防災対策》

持病の薬は事前に確保!!

備蓄は最低3日、重要なお薬は1週間分をお手元に

地震や台風などの災害時には、避難所で薬の供給が滞ったり、自宅で過ごせてもライフラインの復旧まで時間がかかったりすることがあります。症状や数値の悪化を防ぐため災害時の備えについて、亀田クリニック薬剤室の平田副室長に聞きました。



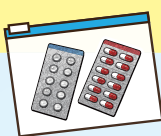
水の備蓄は重要!! 服用時や衛生面保持に



- ・ペットボトルなら 500mL が衛生的
- ・災害時は、水なしで服用できる薬への切替をできる限り対応している(ご自身の薬が切替可能かどうかは薬剤師にご相談を)

濡らさない工夫

- ・チャック付きビニール袋や、防水ポーチなどに保管



持病の薬は普段使いの バッグにも

- ・災害時すぐに持って逃げられるように、普段から使っているバッグにも入れておく
- ・時々使用期限をチェックする



薬の温度管理は事前確認し準備を

保冷対策

- ・保冷バッグ + 保冷剤
(保冷剤は普段から用意)



・ポータブル
冷蔵庫



※冷蔵の薬は常温でどれくらい持つか確認しておく

※薬や医療機器の保管は高温・多湿・直射日光を避ける(血糖測定器なども)

薬・通院情報の共有

- ・普段からお薬手帳やスマホのアプリで服薬情報を携帯する
- ・停電やスマホの使用不可に備えて、紙のお薬手帳も準備する
- ・災害時でも治療を継続すべきか、遅れても問題ないかを事前に確認する



- ・大規模災害時は、お薬手帳や薬袋があれば、状況により保険証や現金がなくても、医療機関の受診や薬の受け取りが可能な場合がある

治療食・制限食は 食べなれたもの



栄養バランスとエネルギー確保も

栄養補助食品のおすすめ

糖尿病: 低GI食品、全粒粉クラッカー、無糖の缶詰や飲料など

腎臓病: 低たんぱく・減塩のレトルト食品、カリウム・リンを抑えた加工食品など

アレルギー: アレルゲン除去食、フリーズドライ食品(アレルギー用)、表示がわかりやすい専用食品など

亀田クリニック予約受診の患者さまへ

**自動再来受付機が
マイナンバーカードだけで
保険確認と受付票の発行
ができるようになりました。**
※マイナ保険証の登録も出来ます。

マイナンバーカードをここにセット!!

診察券も、お持ちください!!

眼科外来から

**コンタクトレンズ
は外して、受診し
てください。**

コンタクト定期検査以外は、コンタクトを装着したまま検査はできません。コンタクトをせずに受診するか、診察までに外してください。



bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

8月は、亀田スポーツ医科学センターの宮本瑠美 健康運動指導士が「運動がニガテなあなたへ“ちょこつと動く”から始めよう」をテーマにお話します。



第7話 外食の知恵袋

三浦先生の診察室に、糖山みどりさん(45歳)一家がやってきました。夫の正司さん(48歳)、娘の美咲さん(16歳)と一緒にです。

—そして、またもや現れたのは...
シェフ帽を被った赤い悪魔“グルメ魔人”
グルメ魔人 お〜い! 外食の時間だぞ〜

みどりさん 先生、家族で外食する機会が増えてきて...特に、娘が受験生なので、たまには気分転換につて。

美咲さん お母さんのために、ヘルシーなお店を探してるんだけど...

—いやいや、外食は楽しまなきゃ! 特別な日なんだから、好きなもの食べればいいだろう〜?

正司さん 私も妻のために色々調べてるんですが、カロリー表示がないお店も多くて。

みなさん、糖山(みどり)さんのことを考えてくれているんですね。実は、外食でも工夫次第で楽しめる方法があるんです。

—そうは言っても、外食ってついつい食べ過ぎるだろう特に、食べ放題なんて最高じゃないか!

まず、お店を選ぶ時のポイントをお伝えしましょう。最近は、カロリー表示やヘルシーメニューがあるお店が増えています。

あ! 私のお気に入りのカフェも、カロリー表示があります。

それはいいですね。でも、カロリー表示がないお店でも大丈夫。注文の仕方を工夫してみましょう。

? 具体的にはどうすれば?

まさか...おいしいものを我慢しろとは言わないはずさ!

楽しみながらできる工夫です。例えば、“取り分けシェア作戦”はどうでしょう?

取り分けシェア?

はい。家族で違うメニューを注文して、少しずつ分け合います。色々な味が楽しくて、量も調整できます。

! それ、いいかも! インスタ映えもするし。

ふふふ...確かにそれなら楽しそうだ

それから、サラダやスープを先に食べるのもコツです。満腹感が得られて、食べ過ぎ防止になります。

! 食べる順番まで考えるんですね。

俺の誘惑が通じないじゃないか...

外食は特別な時間です。家族と楽しく過ごしなが、健康管理もできる。それが一番ですよ。

★ 分かりました。次は家族でシェアしながら楽しみます!

! 今回は負けたけど...
次は、居酒屋で待ってるぞ!

〈今日のポイント〉

- ・外食は工夫次第で楽しめる
- ・家族での取り分けシェアが効果的
- ・食べる順番も大切なポイント

医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



亀田
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

2

友だち追加を
選んでください



- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お電話番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュース バックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち 募集中

1

QRコードを
読み取ってください

