



奥口内科クリニック便り



「災害と糖尿病」

災害直後の食事は、支援物資として配られるパン類やインスタントラーメンなど、調理が簡単なものが中心となるため、炭水化物の多い内容になりがちで、血糖値が高くなってしまう可能性があります。災害時でも、比較的タンパク質を摂取できるのが缶詰で、魚介類や肉類の缶詰はとてもお勧めです。慢性疾患・食物アレルギーの方などは状況に応じた備蓄食品を準備しておくことが大切です！

災害に備えた備蓄食品と同じように、万が一に備えて自身が服用している薬も準備

・残数把握をする必要があります。



備蓄のポイント



	備蓄の 推奨日数	備蓄の ポイント
食品 飲料水	3～7日分	・なるべく食べ慣れた 食品を準備
内服薬	7～14日分	・避難時に内服薬とと もにお薬手帳も携帯す る準備をする
インスリン	7～14日分	・低血糖の対策も並行 して行う

インフルエンザ・コロナワクチンご予約 受付中！

【インフルワクチン】

- 仙台市在住の65歳以上の方→**1,500円**
- 学生(大学生、専門学生、河合塾生、高校生学生証の提示ができる方)→**2,900円**
- 一般の方→**3,500円**

【コロナワクチン】

- 仙台市在住の65歳以上の方→**8,000円**
- 学生(大学生、専門学生、河合塾生、高校生学生証の提示ができる方)→**13,500円**
- 一般の方→**15,000円**