

わたしのからだを伝えるシート

この用紙は非常持ち出し袋に入れることを想定しています。自分のことをまとめておきましょう

記入日 ____年____月____日

名 前 _____ 生年月日 ____年____月____日

住 所 _____

わたしの 持病（症状）は

_____です

わたしの かかりつけ医は

持病のある人は
ご相談ください



_____です

電話番号は _____です



わたしの 服用している薬は

お薬手帳のコピーでも大丈夫です

薬の名前	用 法		効能・副作用
例. 〇〇〇〇〇	1日 2 回 朝・昼・夕 その他（ ）	1 回 1 錠・包	・血管を拡張し血圧を下げる ・立ちくらみ、めまいに注意
	1日 ____ 回 朝・昼・夕 その他（ ）	1 回 ____ 錠・包	
	1日 ____ 回 朝・昼・夕 その他（ ）	1 回 ____ 錠・包	
	1日 ____ 回 朝・昼・夕 その他（ ）	1 回 ____ 錠・包	



わたしは…

☐ 食事に注意が必要です

（アレルギー・塩分・カロリー・たんぱく・水分・その他）制限があります

食べることが出来ない食品・食材は（ ）です

☐ 感染症に注意が必要です

☐ 過度なストレスに注意が必要です

☐ その他



自分のからだの状態を悪化させる要因や、使用している医療機器の使用方法などについても記載しておきましょう。

災害が起きたら…

災害発生後は、急激な環境の変化により、体調を崩すこともあります。そんなときは遠慮せずに自分のからだの状態をみんなに伝えましょう。

処方薬や必要な機器
など持病に関する
備えも準備して
おきましょう！



こんなことに気をつけよう

食事



災害発生後は、ストレスや不安などから食生活が不規則になります。おにぎりやカップラーメンなど炭水化物や脂質、塩分の摂取量が増加しやすく、またビタミンやミネラル、食物繊維は不足しがちになります。

- ・医療機関で指導されている内容を確認しておく
- ・病気に合わせた保存食品を備える
- ・支援物資では食物の種類が限られるため、野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手に入れば積極的にとる

水分摂取と体操

災害発生後は、飲料水や使用できるトイレが限られ水分摂取を控えがちです。長時間同じ姿勢をとっていたり、脱水状態が続くと、足の静脈に血栓(血の塊)ができてエコノミー症候群を引き起こすことがあります。心筋梗塞、脳梗塞、便秘が起こりやすくなります。



- ・病気で水分制限のある方以外は、我慢せずこまめに水分を摂取する
- ・無理のない範囲で体を動かす



感染症予防



災害発生後は、環境の変化により風邪をひき、肺炎や気管支炎になりやすい状態です。

- ・常備薬以外に体温計やマスク、石鹸、うがい薬、アルコール消毒薬を備える
- ・自分で保温できるよう毛布やカイロを備える
- ・手洗い・うがい、咳エチケットを徹底し、可能な限りマスクを着用する

