

# 災害時の体調管理のすすめ

持病をお持ちの方へ

## 災害時の持病の管理

### ～災害時にも薬・治療を続ける～

災害が発生すると、「自宅が被災し薬がなくなる、かかりつけ医療機関がやっていない、災害対応に追われて通院時間がとれない」といった状況になり、通院できなくなったり、薬の内服が後回しになりがちです。食事や生活、働き方が大きく変わったことで持病が悪化する懸念もあります。災害時であっても、普段から内服していた薬や治療を中断しないことがとても大切です。

- 通院** 通院日を確保し、定期通院・治療を続ける
- 内服** かかりつけ医の指示通りに薬を内服する  
常用薬は2,3日分持ち歩いておく
- 記録** 血圧・血糖の記録を続ける（血圧・糖尿病手帳）



まずは、自身の持病の薬・治療を継続しましょう。そして、職場全体が安定して働けるためには、同僚や部下への声かけや、通院日が確保できるような配慮も大切です。災害対応の時こそ、薬・治療をしっかりと続け、持病を悪化させずに乗り越えましょう。

## 災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・「J-SPEED」のページに入ります
- ・1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。  
体調チェックを入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677