

小児慢性特定疾病で長期療養中の患児さんと保護者の方へ

保健師が病気や療養に関する相談をお受けしています



このような悩みごとはありませんか？

育児や病気の不安な気持ちを聞いてほしい

幼稚園に通えるのかな？
行事には参加できるのかな？
進路はどうしよう…

本人に病気のことをどのように伝えよう？

調子が悪いときにみんなはどうしているのかな？

仕事もあるし育てていけるのかな。心配だな

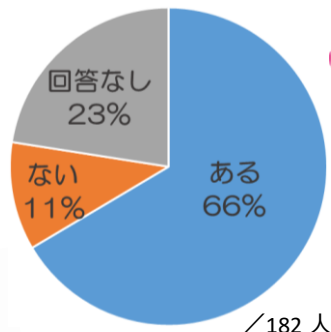
18歳を過ぎたらどうしたらいいのだろう

★お住まいの市の担当保健師が対応しています。ご来所やお電話でお気軽にご相談ください★

～患児さんや保護者の方の声～

Q. 日常生活で気をつけること、工夫していることはありますか？

(R4.4月～R5.3月 アンケート結果)



皆さんが生活で工夫していることを一部紹介します

<悪性新生物>

- ・感染症予防 ・食事・栄養に気をつける
- ・運動制限の中でできることを行う
- ・睡眠時間をしっかりとる

<糖尿病>

- ・血糖管理（高血糖、低血糖に注意）
- ・補食を常に持ち歩く ・適度な運動

<慢性腎疾患>

- ・塩分を控えている
- ・出血・感染に注意

<膠原病>

- ・日焼け止めを使用する
- ・疲労をためない

<内分泌疾患>

- ・ヨードを含む食事を控える
- ・食事量を管理する ・薬を確実に飲む

<慢性心疾患>

- ・塩分やお菓子は控える ・人混みは避ける
- ・心臓に負荷のかかる激しい運動は控える。

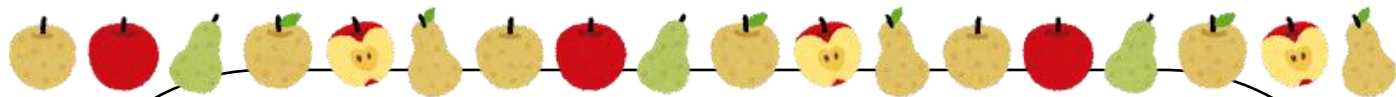
<神経・筋疾患>

- ・調子が悪いときは休むようにする
- ・水分摂取、排便コントロール

<慢性消化器疾患>

- ・消化の悪い食べものは控える ・栄養管理
- ・疲れをためない ・腹部をおさえない

問い合わせ先：知多保健所 健康支援課（地域保健グループ） ☎0562-32-6214（直通）



日ごろから災害に備えよう！

◇ 自宅避難も想定して準備をすすめてみましょう。

- 居室の安全策（家具の固定・窓ガラス飛散予防シートの活用等）
- 備蓄品の確認（懐中電灯・スリッパ・トイレットペーパー等）

※災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～(首相官邸 HP)



◇ 非常持ち出し品を用意しましょう。

- 薬は1週間分の予備を確保しておきましょう。
- お薬手帳も必要です。一緒に携帯しましょう。
- 水やミルク、オムツなどの予備も準備しましょう。

◇ 避難について確認しましょう。

- 市の防災マップを確認しておきましょう。
- 避難場所や移動ルートを考えておきましょう。
- 災害時の連絡方法を家族で確認しておきましょう。



※マイ・タイムラインをつくろう（愛知県 HP 建設局河川課企画グループ）

◇ 医療機関に行けなくなった時の対処方法を、かかりつけ医と相談しましょう。

◇ 地域の防災訓練には積極的に参加しましょう。

- 市役所の避難行動要支援者名簿に登録しましょう。

（平常時から関係機関と情報共有し、災害時に迅速な安否確認ができるようにする制度です。お住まいの市や保健所で登録を行っています。）



防災訓練への参加は、地域の皆さんとの交流の機会になります。
災害時の安否確認や避難に協力が得られるように話ができると安心です。

◇ 人工呼吸器や吸引器などの医療機器に関する備えをしましょう。

- バッテリーを確保し、作動持続時間の確認をしておきましょう。
- 衛生材料の予備を準備しましょう。
- 医療機器の定期的な点検をしましょう。

※日ごろからの備えと、家族や地域とのコミュニケーションが大切です※

