

今月のテーマ

緊急時のお薬の備え

2011年3月11日に発生した東日本大震災から、5年を迎えます。これを機に、改めて防災意識を高めるとともに、緊急時への備えを万全にしておきたいものです。その1つとして、意外に見落とされがちな「お薬の備え」について、日頃から心がけておきたいことを紹介します。

いつも飲んでいる薬がない!!



東日本大震災では、慢性疾患などの病気を持つ多くの人々が毎日飲んでいた薬を失いました。避難所の医療チームなどから同じ薬が入手できればいいですが、問題は自分が飲んでいる薬の名前を覚えていない場合でした。例えば、「血圧が高く、喘息もあり白の丸い薬と黄色の細長い薬を飲んでた」などのあいまいな記憶では、医療側も適切な対応が取れず、病気が悪化してしまう恐れがありました。

このようなトラブルを回避するためには

薬の情報を用意しておく

薬の情報には、『薬の名前』だけでなく、『用法・用量』（いつでもどれだけ飲むか）も必要です。

薬が増えてくると、すべてを覚えるのは難しくなってきます。

また、糖尿病治療薬のインスリンは種類が多く、単位数もそれぞれ違います。そこで、お薬手帳や薬剤情報提供書などを活用することをおすすめします。お薬手帳があると、医師・薬剤師は、どのような薬をどのくらいの期間使っているのかを確認できます。

また、アレルギーや副作用歴のある方はお薬手帳にも記載しておくといいでしょう。



お薬手帳などは、日頃からわかりやすい場所に保管し、外出時には携帯するのが一番ですが、毎回の外出に携帯が難しい場合は、コピーしたものを手帳などに入れておく・携帯電話・スマートフォンのカメラ機能で撮影して保管しておくなど、ご自身が可能な方法で用意しておくのもいいと思います。

💊 薬の予備を用意しておく 💊

被災によって、日頃飲んでいる薬が止まることで、体調が急激に悪化する危険性があります。薬は常に数日分カバンの中などに入れて持ち歩き、自宅では緊急時に持ち出しやすく、密閉袋に入れて浸水などの影響を受けにくい場所に保管しておくことをおすすめします。

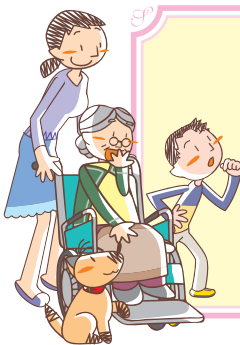
慢性疾患の薬は、かかりつけ医と相談の上、完全に薬がなくなる前に受診し常に1週間分ぐらい余裕があるようにしておきましょう。

保管しておく場合、薬は有効期限があるので非常袋に入れたままにせず、常に新しい物が残るようにしましょう。



💊 情報を分散しておく 💊

災害によって、情報がすべて無くなってしまいうこともありますが。そのような事態に備えて、協力してもらえる家族・知り合いの方などに薬の情報を預けておくといいでしょう。



情報は最新のものに更新することが大事です。
自分や家族の健康を守るために、いろいろ工夫して、
いくつかの方法を組み合わせ、できるところから
始めていきましょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店
大宮店・みやこケアプランセンター（北山店横）

<http://www.miyako-ph.co.jp>