



## 災害に備えた薬の管理

東日本巨大地震により被災された皆さま、心からお見舞いを申し上げます。  
今月号は、災害に備えた薬の管理についてです。

### <普段使用している薬について>

- ・ 持ち出しやすいところに置いておきましょう  
災害は突然やってきます。いろいろな防災用品とともに、普段から備え、いざという時には持ち出せるようにしておきましょう。
- ・ 予備の薬を用意しておきましょう  
慢性疾患(高血圧、糖尿病、喘息、リウマチ、心臓病、腎臓病……等)で薬を使っている方は、予備の薬を用意しておきましょう。災害時には、病院や薬局に行く交通手段が確保できない場合や、医療機関が休業せざるを得ない場合もあります。できれば、普段から1~2週間週間程度余分にもらっておくとよいと思います(災害直後は、薬の流通が充分でなく、なるべく多くの方に行き渡るよう、処方される日数が制限される場合があります)。
- ・ 「お薬手帳」を活用しましょう  
ご自分が使っている薬の名前は覚えていますか？  
災害時に自分の薬を無くしてしまっても、普段から使っている薬を記録する「お薬手帳」があれば、飲んでいる薬が一目で分かります。それを元に、どの医療機関に行っても、使っていた薬を処方してもらえ、「お薬手帳」は災害時にも大変役立つものです。是非、活用してください。



### <家庭で備えておきたい薬について>

災害の時は、災害発生から3日目までは、外傷、やけど、打撲などに対する薬が、3日目以降は、不眠、過労、便秘、食欲不振、腰痛、風邪、胃腸の不調などに対する薬が特に必要になります。

- ・ 災害時に特に必要になる主な薬

発生から3日間	3日目以降	長期化した場合
・解熱鎮痛剤 ・抗生物質* ・消毒薬 ・シップ薬 ・ガーゼ、包帯、脱脂綿 など	・風邪の薬、咳止め ・整腸剤、便秘薬 ・睡眠薬 ・マスク ・うがい薬 など	・血圧、糖尿病、喘息など 慢性疾患の薬* ・胃腸薬、整腸剤 ・鼻炎、アレルギーの薬 など

\*は医療用のみ (日本薬剤師会「薬学生実務実習指導の手引き」から抜粋・改変)

そこで、普段から救急箱に以下のようなものを備えておくとよいでしょう。

解熱鎮痛薬、消毒薬、シップ薬、胃腸薬、下痢止め、便秘薬、うがい薬、  
風邪薬、解熱鎮痛薬、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、マスク、はさみ、体温計 など

薬には「使用期限」がありますので、年1回は、点検しましょう。救急箱は日光を避けて、涼しく乾燥した所に保管してください。