



災害に備えて



9月1日は防災の日です。近年、大地震や豪雨など大規模な災害が各地で起こっています。このような災害から自分たちを守るために、普段から対策をしておくことが大切です。例えば、避難場所の確認や、衣食住のストックを準備しておくことなどです。

薬についても「備え」が大切です。

薬の予備を持っておきましょう

災害時は交通手段やライフラインが止まる可能性があります。また、病院などの医療機関も、緊急性の高い患者さんが優先されるなど、混乱することも予想されます。

普段から使っている薬がある方は、常に1週間程度の予備が手元にあるようにしておくことと安心です。

そのためには、まず医師に相談し、1週間分ほどの予備の薬を手元におきつつ、新しい薬をもらいに行き、処方された日付が古いものから順に使用し、手元の薬が常に新しいものになるようにするとよいでしょう（しかし、予備が多すぎると薬の管理が大変になるので注意してください）。



保管は持ち出しやすい場所に

薬を常に新しいものにするためには、薬は避難袋には入れず、すぐに持ち出せる場所に保管したほうがよいです。ただし、光、湿気、高温を避けるなど、決められた保管条件を守ってください。

普段から薬を持ち歩くのもよい

災害発生時に、家にいるとは限りません。外出先で被災することもあるかもしれません。必要最小限（可能であれば1週間程度）のものを常に携帯するのもよいでしょう。

使っている薬を把握しておきましょう

災害によって薬を紛失してしまった場合など、すぐに薬が必要になる場合があると思います。その際、「お薬手帳」が大変役立ちます。

避難先の病院や救護所などで応急的に薬をもらう場合や、いつもの病院や薬局であっても、災害で薬の記録が見ることができないケースもあります。

そういった時に大切なのは、自分が使っていた薬を医師や薬剤師にいかにか正確に伝えられるかです。「白くて丸い血圧の薬」「黄色い楕円の血糖の薬」・・・などだけでは正確には伝わらない場合もあります。そんな時に「お薬手帳」を見せれば、一目で正確な情報が伝わります。

スマートフォン等を利用した「電子版お薬手帳（ポケットファーマシー）」も便利です。自分のスマートフォンを持ち出せなかった場合でも、他のスマートフォンやパソコンから確認できます。

なお、お薬手帳に既往歴（これまでかかったことのある病気）や副作用歴、アレルギー歴を記載しておくこと、新たに薬が処方される際などにも安心です。

