

災害時に家庭に そろえておきたい ～常備薬と災害時に 役立つお薬手帳～

あなたのおうちの救急箱は？

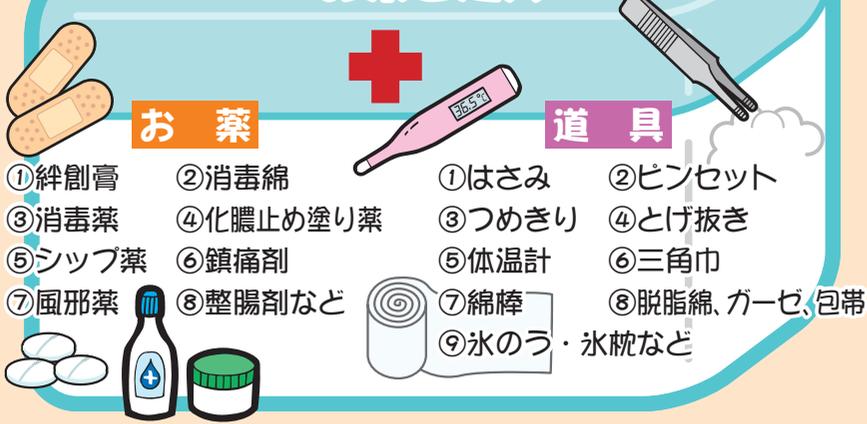
ちよっとしたケガや病気になった時、救急箱のお薬で治療することをセルフメディケーションと言います。でも、いざ使おうとしたら、箱の中がごちゃごちゃだったり、お薬が別の場所に紛れこんでいた、というようなことはありませんか？家族全員で整理して使用期限も確認しておきましょう。普段からお薬はすべて救急箱に入れておく習慣も大切です。お薬を入れておく救急箱は、フタがしっかりしまり、災害時にも持ち運びしやすいものがよいでしょう。直射日光の当たらない湿気のすくない目立つ場所に普段から置いて、ひと目で救急箱であることが分かることも大切です。マンション、町内会や自治会、職場などでも準備してもよいかもしれません。

また、病院・医院から処方薬が出されている場合には、特に処方薬は医師がその患者さんにそのときの病態にあわせて選んでいるので、たとえ家族のなかでも使いまわしは厳禁です。ご家族の誰のお薬が分からなくなるといように、薬局で薬を入れて渡される袋に入れたまま、救急箱とは別に個人単位でまとめておきすぐに持ち出せるようにしておくといでしょう。

何を入れておけば？

救急箱に入れておくお薬類はなるべく小さい包装でそろえるようにします。特に震災直後の切り傷、やけど、打撲など自分で対応できる軽症の場合には救急箱を活用しましょう。また、しばらくすると風邪や腰痛などのお薬も必要になってきます。具体的には表のようなお薬をそろえるとよいでしょう。またお薬以外でも災害・緊急時には便利なものがあります。しまいこむとなかなか出てこないものなので、一箇所にまとめて整理しておくといでしょう。市販のお薬であっても、定期的に病院・医院を受診している方は、使用してはいけない場合があります。また、乳幼児や小児の場合、下痢、発熱、嘔吐時などでは絶対に大人用の市販薬は使わないでください。必ず年齢毎の用法用量を守って使いましょう。

救急箱に入れておきたい お薬と道具



お薬手帳をお持ちですか？

お薬手帳は、「市販薬も含め服用しているお薬や過去に服用したお薬の情報を正確に伝える」、「お薬の重複やのみあわせを未然に防止できる」、「同じお薬による副作用を防止できる。」など震災時でなくてもとても重要なツールです。受診するときには必ず病院・医院や薬局で提示する習慣をつけましょう。

今回の震災では、「大船渡市の岩手県立大船渡病院では、普段の5倍の人が詰めかける混雑ぶりだったが、手帳を持っている人はスムーズに診察が終わり、薬をもらって帰っていく。一方、手帳のない人は6～10倍もの待ち時間がかかっていた。」(5/8毎日新聞より)との報道がありました。相模原市薬剤師会の薬剤師が現地に出動した際にもお薬手帳を確認しながら、スムーズにお薬をお渡しできました。

お薬手帳には服用中のお薬だけでなく、アレルギー(特に食品)、過去の入院・手術歴、薬の副作用、血液検査の結果なども記載されていると災害時の避難所ではとても役立ちます。さらに救急箱の常備薬リストもお薬手帳に書いてあると便利です。救急箱の中のお薬を使っても良くならない場合や処方薬と一緒に使ってよいのかの確認に役立ちます。

お薬のことはなんでもかかきつけ薬局の薬剤師に気軽に相談してください。

お薬手帳に記載されていると役立つもの

- ①アレルギー(特に食品)
- ②過去の入院歴・手術歴
- ③お薬の副作用
- ④血液検査の結果
- ⑤救急箱に入っているお薬一覧 など

お薬手帳の一例



(相模原市薬剤師会 大岡 元)

目の愛護デー記念講演会&無料相談会(相模原市医師会眼科医会)

目の愛護デーを記念して「講演会」および「目の無料相談会」を行います。市民の皆さまのご来場をお待ちしております。

日時：平成23年10月2日(日)午後1時～4時

場所：相模原南メディカルセンター2階 大会議室

①記念講演会(午後1時～2時)

演題 「まぶたで病気の早期発見！～眼瞼下垂など～」

講師 北里大学病院眼科 後関 利明 先生

②目の個別無料相談(午後2時～4時)

申込方法：目の個別無料相談を希望される方は、当日の午後0時30分から会場入口にて受付を行い、講演会終了後の午後2時より受付順にお呼びします。

お問い合わせ：相模原市医師会事務局 ☎042-755-3311



マンガ「こまったかんちゃん」掲載終了のお知らせ

7/1号をもちまして、マンガ「こまったかんちゃん」は、筆者の都合により掲載を終了させていただきました。長い間、ご愛読いただきまして誠にありがとうございました。

～漫画家 小坂井ひでお先生からメッセージ～

昭和51年7月20日(1976年)が最初で、一コママンガを2年ほど書かせていただきました。そのあと、「こまったかんちゃん」の連載を33年間書いています。前に一体何を書いたのか忘れていた状態でした。

長い間、私のマンガを見ていただいた読者の皆さまには感謝の念に堪えません。かんちゃんは幸せいっぱいでした！

また、執筆に携わっていただいた編集の皆さまに心から感謝します。本当にありがとうございました。

健康さがみはらの発展を祈念して筆をおきます。

小坂井 ひでお

みなさん さようなら
これからも「健康さがみはら」を
よろしくね！！



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042(756)9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

平日	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
土曜日				電話受付
休日				時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については休日急患歯科診療所 ☎042(756)1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。