



台風高潮、津波、地震などの災害について認識を深め、それらの災害に対処できるように平時の備えについて確認をする日です。

災害時に困らないために…“自分で出来る薬の情報管理”

1995年の阪神・淡路大震災、2011年の東日本大震災は記憶に新しいと思います。災害時に多くの患者さんが毎日飲んでいてた薬を失い、避難所や病院の救護所で飲んでた薬を特定できず、迅速で適切な対応が出来なかったという状況が起りました。緊急時の混乱した状況で、自分の身は自分で守る工夫をしっかりとっておきましょう。備えあれば憂いなし！

A: 薬の情報って何？

飲んでいる、あるいは使っている

『薬の名前』と『用法用量<どれだけ、どう飲む、どう使う>』です。

<例1>

- 『薬の名前』
ミルデイス錠40mg(ミリグラム)
- 『用法用量<どれだけ、どう飲む>』
1日1回、1錠を朝食後に服用

<例2>

- 『薬の名前』
ノラピッド30ミックス注フレックスペン
- 『用法用量<どれだけ、どう使う>』
1日2回 朝10単位・夕8単位
朝食と夕食直前に皮下注射

インスリン
治療

朝と夕の
食事直前
に注射

1日2回
朝10単位
夕8単位

ノラピッド30ミックス注
フレックスペン

1日1回
朝食後

1回1錠

高血圧の薬

ミルデイス錠
40mg

これだけわかれば、医師・薬剤師は薬を正しく出すことができます。

薬の名前を覚えて
おきましょう

B: 薬の情報はどこに入っている？

お薬手帳



薬の情報を記録するための手帳です。どのような薬をどのくらいの期間使っていたかが分かります。アレルギーの有無やサプリメントなども記入しておきましょう。

重要!

薬の写真 (携帯電話に保存)



携帯で薬の写真を撮ると、薬の実写を記録することができます。薬の名前も写しておきましょう。お薬手帳や薬剤情報提供書なども写真で保管しておくとう便利です。

電子お薬手帳



パソコン上でお薬の管理ができます。万が一災害に見舞われた場合でも、インターネット上に記録が残ります。

薬剤情報提供書



薬の一覧表です。薬のカラー写真もついています。薬の説明や飲み方(使い方)が書いてあります。

薬を写真で保存する場合は、常に新しい情報に更新することを忘れないようにしましょう。

C: 薬の情報を自分の身の周りに置きましょう

■避難袋、お財布、ハンドバッグ、お守り、カードケースなどに入れておきましょう。

薬の情報を非常時に持ち出すものや、常に持ち歩いているものに入れて身の回りに置いておきましょう。

カードケース

避難場所へ



■家族の方々にも保管してもらいましょう。

一緒に住んでいる家族にも、お薬の情報がいったものを保管してもらいましょう。

■離れた親戚や知り合いの方に情報を預けておきましょう。

災害にあつて、身の回りの薬の情報が全てなくなつても、遠隔地で情報が確保されていれば、救護所の医師や薬剤師が連絡を取り、薬の内容を知る事が出来ます。

スタッフに
ご相談ください