



### テーマ:災害は突然やってくる!あなたのお薬は大丈夫?

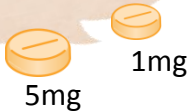
災害は全く予期せずに発生することを今回の地震で実感すると共に、防災意識が更に高まっている事と思います。

非常持ち出し品の中で、特に見落としはならないものが「お薬」です。日頃から心がけておきたいポイントをまとめました。

#### 1 ご自分のお薬の名前を正確に言えますか?

お薬は2万種類以上もあるうえに、似たような名前や、形、色などさまざまあります。「うろ覚え」では大変危険です。混乱している時こそ、正確な情報が必要になります。

含有量の間違い  
5mg? 1mg?



名前の間違い  
ワーファリン? ハファリン?



色の間違い  
赤い薬?



#### 2 お薬情報を管理携帯しましょう



#### お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳には、服用されているお薬の名前、用法、用量、相互作用、その他の注意事項、アレルギーの有無などを記録できます。手帳を見れば病気の経過やお薬の内容がわかり、正確なお薬の処方につながります。

#### 3 少なくとも3日分のお薬を常備しましょう

災害時には薬がすぐに処方できるとは限りません。必要な薬は自分で常備しましょう。続けて飲まなくてはならない薬が飲めなくなると症状が悪化する場合があります。慢性疾患の方は特に注意が必要です。

#### カバンやポーチ、携帯用グッズなどに常備

#### 心配な病気

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・喘息
- ・てんかん
- ・心臓病
- ・リウマチなど



- ・常備薬は、ご自宅にある処方された薬をご使用下さい。
- ・お薬が変わった時には、常備薬も変更しておきましょう。
- ・常備薬は定期的に新しいものと交換しましょう。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局グループ

## かかりつけ薬剤師はあなたの健康サポーターです

災害に備えてのお薬の管理方法は、ご家族やご親戚が近くにいらっしゃる場合は、みんなで協力し合って色々な方法を実施することができます。しかし、お一人で生活している方は、準備する事がとても大変です。そのような方は、お薬をもらう薬局の薬剤師に手助けしてもらって下さい。そのためには「**かかりつけ薬局**」や「**かかりつけ薬剤師**」を持つことが重要です。あなたに一番あった管理の方法と一緒に考えます。まずは、ご相談ください。

#### かかりつけ薬剤師



おまかせ下さい!  
良い方法を考え  
ましょう

私が飲んでい  
るお薬はどうしたら  
良いでしょう?

### かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしい からだに良い シンプルがおいしい 春野菜 絹さや卵どんぶり



- 【材料2人分】
- ・絹さや..... 30g
  - ・卵..... 3個(150g)
  - ・ごはん..... 200g
  - ・シラス干し..... 大きじ2
  - だし..... 1/2カップ
  - 薄口醤油..... 小じ2
  - 砂糖..... 大きじ1
  - 酒・みりん..... 各小じ2
  - 塩..... 少々

#### ポイント

【1人分】エネルギー・325kcal 塩分2.6g

#### 【作り方】

- ①卵は割りほぐす。絹さやは色よくゆでる。
- ②ご飯にシラス干しを混ぜ、どんぶりに盛る。
- ③フライパンに(a)を入れて火にかけ、沸騰したら絹さやを入れ、卵を回し入れる。半熟くらいで火を止め、②のどんぶりにのせて出来上がり♪

料理に彩りを添える絹さやは、ビタミン類が多く含まれており、美容効果や免疫力を高めてくれます。炒めたりみそ汁の具として使ったり、とても重宝します。しらす干しは栄養価も高く、カルシウムが豊富です。ご高齢の方には、絹さやを小さく刻んで食べやすくしてお出ししましょう。