寺子屋「おくすり塾」

救急箱の管理と活用方法

風邪気味だ。熱は？滑って膝を擦りむいた。消毒薬は？運動会で走りすぎた。湿布薬は？トゲが刺さった。トゲ抜きは？など、家族や身近な人が緊急に必要とする薬や医療用具がまとめられた箱、それが「救急箱」です。

利用する前に

応急手当で良いか、主治医や救急外来に受診すべきかの判断が重要です。医療機関にかかっている疾病からくる自覚症状があれば、当然、主治医に連絡して、指示を受けてください。どのような自覚症状が起こったときに主治医に連絡すべきか、事前に尋ねて書き留めておきましょう。また、「かかりつけ薬局」や「かかりつけ薬剤師」がいれば、休日・夜間でも構いませんから問い合わせてください。

突発的な頭痛が起こったり、意識を喪失しているときは、救急車を呼ぶことをちゅうちょしてはいけません。クモ膜下出血や脳梗塞などの可能性があり、緊急かつ速やかな処置が必要態です。

腹痛や下痢の場合、食中毒によるものか判断が必要です。宴会があったか？折り詰めの弁当を食べたか？同じ食事をとった人に連絡をして、同じ症状が出ていないか確認をしてください。もし同じ症状が出ていれば、医療機関に受診してください。毒素や細菌が消化管に留まるので、安易に下痢止めを使ってはいけません。

持病だと思い込み、いつまでも同じOTC薬（大衆薬）に頼らず、受診して、医師の診断を受けてください。

材質などについて

丈夫にできた木製で結構です。お菓子の空き缶などの利用は、しっかりとフタができないことや薬とお菓子、どちらが入っているのか分からなくなるのでやめましょう。子供が薬を誤飲する原因となりますから、食品と薬は明確に分けておきましょう。

救急箱を緊急災害時用に備えておくなら、少し高いですが頑丈な金属製もあります。また、行楽地に持っていくなど、一時的な利用ならば携帯用のビニール製がおすすめです。

救急箱を購入するときは、目的を明確に、どのタイプが良いか、薬剤師に相談してください。

医療用医薬品は区別して

救急箱に入れておく薬はOTC薬だけにしてください。薬局で処方せんと引き換えで受け取ったり、病院や診療所などの医療機関で出された医療用医薬品は別に管理してください。これは、家族同士の誤用を防ぐためです。医療用医薬品を入れた「薬箱」は個人名を書いて、湿気を防げる容器に保管してください。また、冷蔵が必要な薬もあるので、保管方法は薬剤師の指示を守ってください。

保管場所は？

直射日光が当たらず、風通しの良い、いつも目に付くところに保管することが原則です。例えば、家族がいつもいる居間が最適です。台所や洗面所付近は湿気が多く、避けたい場所です。

常備薬は？

常備薬は、有効期限が切れたら、こまめに入れ替えてください。

1 傷用医薬品類　傷口は水道水でよく洗い、泥や異物がついていないことを確認して消毒してください。

【殺菌消毒薬（逆性石鹸類・ポビドンヨード製剤・消毒用アルコール）・カットバン（救急バン）・包帯（ネット包帯は湿布剤を押さえるときにも利用できます）・トゲぬき・つめ切り・ハサミ・ピンセット・三角巾・ガーゼ・脱脂綿・綿棒・絆創膏などの医療補助用テープ】

2 風邪用薬類　急激に熱が上がり38度を越えるようであれば、受診が必要です。風邪薬も鼻炎用薬、せき止め、総合感冒剤と種類を使い分けましょう。

【うがい薬・炎症止めトローチ・体温計・マスク・氷のう・熱冷ましシート・解熱鎮痛剤・鼻炎薬・頭痛薬・総合感冒剤・ビタミン剤】

3 胃腸薬類　食べ過ぎによる胃のもたれ感には消化酵素剤、飲み過ぎや空腹時に胃がキリキリしたり胸やけするようなら制酸剤、食欲不振には生薬成分中心の芳香苦味健胃薬を使います。おなかの痛みに頭痛薬を使ってはいけません。効果がないどころか痛みが増し、胃から出血することもあります。おなかの痛みはけいれんから起こるもので、鎮痛胃腸薬を使います。乳酸菌製剤はおなかの調子を整えます。

【制酸剤・消化酵素剤・健胃薬・整腸剤・下痢止め・便秘薬・浣腸剤】

4 皮膚外用薬類　かゆみ止めや虫刺され用の軟膏剤やローション剤を用意しておくと良いでしょう。軟膏剤は、患部を水道水で洗浄し、消毒してから、アルコール消毒した指で適量を塗ります。

【かゆみ止め用剤・虫刺され用剤・化膿止め軟膏・やけど用薬】

5 筋肉痛用薬　捻挫や打撲など熱を持つ炎症があるときは冷湿布、慢性の肩凝りは血行促進のために温湿布を使います。基本的に、急性は冷湿布、慢性は温湿布です。痛みがひどい肩凝りには、消炎鎮痛剤が配合された湿布剤や軟膏剤を使います。

【冷感湿布剤・温感湿布剤・消炎鎮痛湿布剤・筋肉痛用スプレー剤】

6 その他の常備薬　乗物酔止め、生理痛用鎮痛剤、疲労回復のためのビタミン剤があるといいでしょう。目薬は一回用の使い切りもあります。耳に虫が入ったときにはペンライトもあれば便利です。

【乗物酔止め薬・目薬・ビタミン剤・オブラートまたはゼリー状タイプもあります・ペンライト】

点検を忘れずに！

一般的に、未開封のOTC薬は製造年月日から三年間が有効期限です。瓶に入った錠剤類は開封したら半年、目薬は一カ月が使用目安です。OTC薬を購入したら、常備薬のチェックリストを作成し、購入年月日と有効期限を書いておくのが最良です。

年二回、九月九日の「救急の日」と「大晦日」には、救急箱の中を点検しましょう。また、薬局に救急箱を持参すれば点検をしてくれます。

医療情報の管理場所として活用を！

OTC薬の中には、医療用医薬品と飲み併せてはいけない薬があります。こうした薬を、おくすり手帳から書き写しておくことも必要です。例えば、解熱鎮痛薬のアスピリンと経口糖尿病薬は一緒に服用すると低血糖を起こすことがあるので、家族に糖尿病の人がいるなら「糖尿病の人は駄目！」と目印を書いておきましょう。

母子健康手帳は、予防接種の有無や疾病の状況を書いた重要な医療情報源です。一緒に管理し、子供たちが家を離れるときには、渡してあげてください。

この他、健康保険被保険者証、医療機関への受診カード、夜間休日診療所、夜間休日の当番医や救急医療機関の連絡先等の情報も書き留めて「救急箱」に入れ、医療情報を管理してください。

（みゆき調剤薬局　鳥海美雪）

基準薬局リスト

秋田市		
スダ薬局（通町）	☎018-862-3755	FAX864-7662
スダ薬局(からみでん店)	☎018-835-9986	FAX835-4509
スダ薬局（外旭川）	☎018-868-4338	FAX868-4547
スパーク薬局	☎018-864-0622	FAX865-3939
すばる薬局	☎018-857-1422	FAX845-1545
スマイル薬局	☎018-846-5778	FAX857-3643
生々堂薬局	☎018-832-4290	FAX832-4293
外旭川ファーマシー	☎018-868-0293	FAX868-0293
中央薬局	☎018-833-8344	FAX837-6234
調剤薬局ほっと	☎018-857-3214	FAX857-3218
つちざき南薬局	☎018-845-7722	FAX845-7722
丁酉会薬局	☎018-835-8788	FAX835-8863
ドラッグますや	☎018-846-2877	FAX846-2851
長尾薬局	☎018-847-1218	FAX846-6583
中通薬局	☎018-835-8002	FAX835-8002
那須薬局	☎018-839-8008	FAX839-8013
那波薬局	☎018-862-3219	FAX862-3339
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	FAX863-2788
仁井田薬局	☎018-839-5491	FAX839-5635
西岡メディカル薬局秋田店	☎018-880-5775	FAX880-5771
登町薬局	☎018-837-2020	FAX837-4808
ぱーる薬局	☎018-845-8300	FAX845-8301
半田薬局	☎018-857-1453	FAX847-2349
広小路薬局	☎018-832-4591	FAX832-6575
平和薬局	☎018-864-0044	FAX864-0059
ほどの薬局	☎018-865-2535	FAX865-2535
ポプラ薬局	☎018-835-1535	FAX835-1881
舛屋薬局	☎018-845-4181	FAX845-4182
舛屋薬局ひがし店	☎018-880-5210	FAX880-5213
豆の木調剤薬局	☎018-846-8323	FAX857-2393
みその薬局	☎018-896-4411	FAX896-4412
緑ケ丘薬局	☎018-845-3453	FAX845-3453
みどりさわやか薬局	☎018-866-7571	FAX866-4255
港中央薬局	☎018-828-9060	FAX828-6251
南薬局	☎018-834-5372	FAX834-8396
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	FAX892-6781
メイプル薬局	☎018-868-5005	FAX868-6222
本山町薬局	☎018-880-2225	FAX880-2226
薬局エール港北店	☎018-857-1090	FAX857-1057
薬局エール自衛隊通店	☎018-847-3991	FAX880-1252
薬局けやき	☎018-832-0474	FAX831-4069
薬局どっと	☎018-836-0971	FAX836-2395
山田相談薬局	☎018-863-0063	FAX865-3288
やよい薬局	☎018-864-8334	FAX864-5949
河辺郡		
雄和薬局	☎018-886-5027	FAX886-5072

秋田県薬剤師会
秋田市千秋久保田町6-6　TEL.018-833-2334
E-mail：info@akiyaku.or.jp
http：//www.akiyaku.or.jp