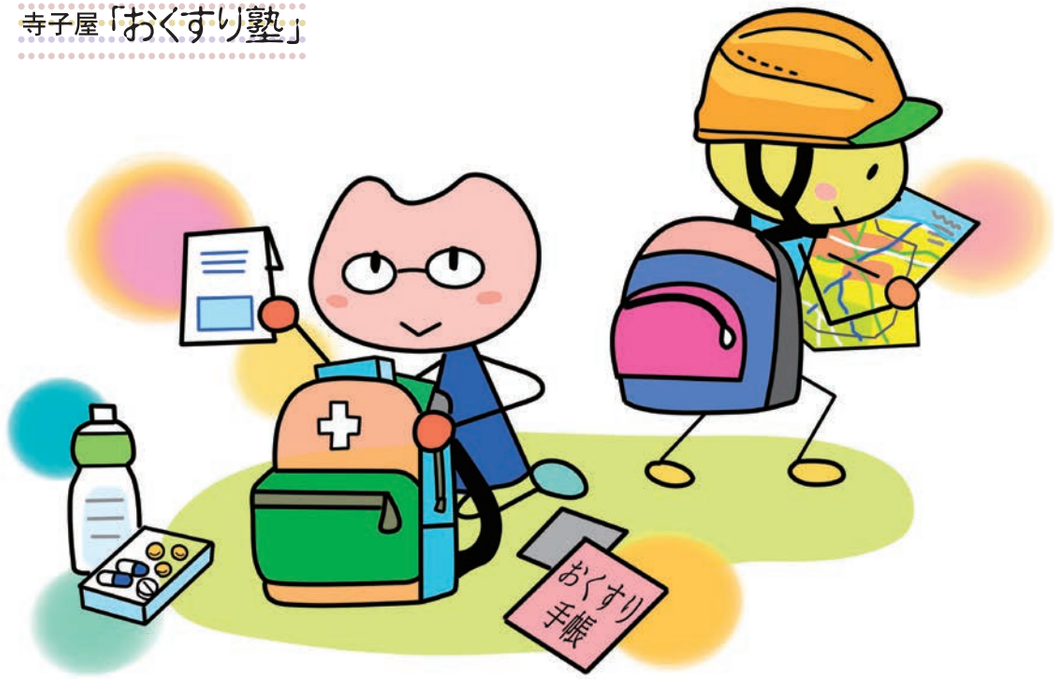
寺子屋「おくすり塾」

災害に備える!!

災害が身近となった今、災害用の予備薬など、事前にできる備えについて考えてみましょう。



自然災害にはさまざまな種類があり、近年は地震だけでなく、秋田県内でも大雨などに伴う風水害が発生し、災害が身近なものとなっています。防災において重要とされる「情報」「知識」「準備・訓練」は、直接的な被害だけでなく二次的な被害も最小限に抑え、命を守るために欠かせない要素となっています。

災害リスク情報の把握

想定外の大災害が起こることもありますが、事前に災害リスク情報を把握しておくことは非常に重要です。例えば、洪水を想定した避難には「水平避難（立退き避難）※1」と「垂直避難※2」などがあります。どの方法を選択するかを判断するためにも、自宅や職場、また通勤や帰宅経路のリスク情報を知っておくことが大切です。

日頃から、アンダーパスや河川などの近くを避けるルートを調べて、実際に歩いて確認したり、「重ねるハザードマップ」や「わがまちハザードマップ」など、無料で簡単に検索できるインターネットなどを利用して洪水や内水のリスクを調べておくと、「今いる場所」や「よく行く場所」での避難行動の課題に気づくことができ、有事の判断にも役立ちます。

災害に備えた薬などの準備

発災直後は通常の医療を受けることが難しいこともあります。二次的な被害を避けるためにも普段から服用している薬を持ち出せるようにしておくことが大切です。特に定期薬を服用している方は、3日分から、できれば7日分程度を災害用予備薬として備蓄しましょう。

保管は高温多湿を避け、非常用持ち出し袋などにお薬手帳と一緒に入れ、玄関近くなど持ち出しやすい場所に置くのが望ましいです。ただし保管方法に注意が必要な薬もあるため、かかりつけ薬剤師に相談してください。

また、古い薬が残らないよう、先にもらった薬から服用し、新しい薬を災害用に回す「ローリングストック」を心がけましょう。普段、病院にかかっておらず、市販薬で対応している方も、解熱剤や風邪薬、胃腸薬など、よく使う薬を備蓄しておくと安心です。チェックリスト（表1）などを作成し、定期的に非常用持ち出し袋の確認をすることをお勧めします。

※1 水平避難（立退き避難）… 自宅から離れ、「避難所」や「近隣の安全な場所」などへ移動する方法。
※2 垂直避難 … 建物の2階以上へ移動して、安全を確保することが可能な場合にとる方法。

表1：お薬などに関するチェックリスト例（具体的な品目リストなども適）

- [ ] 普段飲んでいるお薬を3日から7日分程度災害用予備薬として備蓄しておく
- [ ] お薬手帳を一緒にしておく
- [ ] マイナンバーカード・資格確認書を持ち歩けるようにしておく
- [ ] 救急用品や衛生用品を持ち歩けるようにしておく
- [ ] 飲料水（長期保存可能）を準備しておく
- [ ] 常備薬を準備しておく（解熱剤、風邪薬、胃腸薬など）
- [ ] その他（　　）

薬の準備よりも大切なこと

今回は災害への備えについて紹介しましたが、このほかにも注意すべきことや、事前に準備しておいたほうがよいことはたくさんあります。しかし、災害発生時には「まずは、自分の命を守る行動」が最優先です。避難途中で薬を忘れてしまったことに気づいても、取りに戻るのは非常に危険です。実際に東日本大震災でも、避難途中で薬を取りに戻り津波に巻き込まれて亡くなってしまった方がいるといわれています。安全が確認されるまでは、差し迫っている災害から身を守ることが何よりも大切です。

（佐野薬局 新国道店　堀野 玄）

薬剤師会からのお知らせ

秋田県薬剤師会では、薬剤師をより身近に感じていただき、皆さまの健康に役立てていただくことを目的に本誌「郷」のほか、ラジオを通じて情報を発信しております。

健康情報だけでなく、いろいろな薬剤師の仕事も発信しております。ぜひ、お聴きいただけましたら幸いです。

ABSラジオで放送中!

みんなの健康

【毎週火曜】AM 11:35～11:45
（再放送／PM 6:10～6:20）

周波数（kHz）
●秋田936 ●浅舞1485 ●大館1557 ●鹿角801

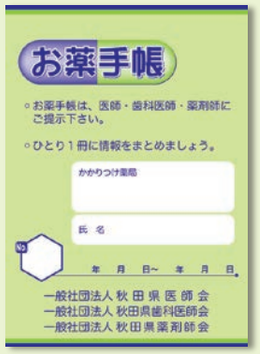
エフエム秋田で放送中!

隣の薬剤師さん

【毎週火曜】お昼 12:55から
周波数 82.8MHz

ラジコ（radiko）でも聴取できます!
スマホの方は◀コチラから

くすりの「安全な服用」まずは、お薬手帳の提示から!



お薬手帳

処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です。

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