

健康 ぷらざ

災害時のために、持病の薬を備えていますか？

企画：
日本医師会

No. 534

指導：東京都医師会 副会長、東京都災害医療コーディネーター 猪口 正孝

災害はいつ起こるかわからない

地震や豪雨などの災害はいつ起こるかわかりません。豪雨により緊急に避難しなければならなくなったり、外出先で被災して帰宅できないことがあるかもしれません。かかりつけの医療機関や薬局が被災して、しばらく受診できなくなることもあります。

持病の薬の備え

高血圧や糖尿病、心臓病などの慢性疾患で薬を飲んでいるかたは、薬が足りなくなると命にかかわることもあります。持病の薬は、非常用に3日分を準備しておくといいでしょう。できれば7日分あると、より安心です。

先にもらった薬から飲んで、新しい薬を非常用に備え、次に薬をもらったら新しい薬と取り換えて、常に薬が古くならないようにします。保管する場所に条件（冷暗所、常温、など）のある薬もあるので注意しましょう。



情報管理はさまざまな方法で

避難先でもし薬が足りなくなっても、お薬手帳や、薬と一緒にもらう説明書を持っていれば、カルテがなくても処方の内容がわかり、いつもの医療機関でなくても、これまでと同様の薬を出してもらうことができます。

お薬手帳は既往歴や副作用歴、アレルギー歴も記載して、健康保険証や薬と一緒にいつも持ち歩くと良いですが、コピーしてお財布や非常持ち出し袋にも入れておきましょう。スマートフォンを持っていれば、電子お薬手帳を活用することもできます。自身のからだの情報は複数の方法で管理しておくことで安心です。



日本医師会ホームページでは、健康ぷらざのバックナンバーがご覧いただけます。



日医

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。