



# 三宿病院 NEWS



発行：国家公務員共済組合連合会 三宿病院 〒153-0051 東京都目黒区上目黒5-33-12 TEL 03-3711-5771(代)

## ■■■ 災害時のお薬の備え、できていますか？ ■■■

### 薬剤科 小川 祐以

北海道で起こった地震や、西日本など全国的に広い範囲で記録された豪雨…。近年、自然災害が日本各地で深い傷跡を残しています。

皆さん、9月1日は「防災の日」だったのをご存知でしたでしょうか？この日は、「関東大震災」が発生した日です。今回は、今からできる災害時の「お薬の備え」についてお話ししたいと思います。

#### ★【薬の予備を持っておく】

災害時は交通手段もライフラインも全て止まってしまう、すぐに薬が手配できるわけではありません。重要な薬は3日程度の予備があった方が安心です。しかし、多すぎても薬の管理が大変になりますので、一度主治医と相談しましょう。

#### ★【飲んでいる薬をきちんと把握しておく】

予備薬がない、紛失してしまった場合でも、数日経てば、医療物資の支援が入ります。その際に一番大切なのは、「自分の薬の名前と、どう飲んでいたのかを正確に伝えられるか」です。「白くて丸い血圧の薬」「ピンクの細長い薬」では、あなたがどんな薬を飲んでいたのか、医師や薬剤師には伝わりません。

#### ～ポイントは、お薬手帳です！～

皆さん、日頃からお薬手帳を活用できていますか？東日本大震災でもお薬手帳の情報がとても役立ったそうです。

- ・保険証などと一緒に、常にお薬手帳を身近に置いておく
- ・お財布等（身につけるもの）や避難袋にお薬手帳のコピーを入れておく
- ・お薬手帳の内容を、携帯電話などに写真で撮っておく

などの対策も有効です。



#### ★【目黒区の緊急体制について】

目黒区では災害時の緊急医療支援の体制として、東京医療センター、東邦大学医療センター大橋病院、三宿病院、厚生中央病院など12か所に「目黒区医師会」「目黒区薬剤師会」の支援の下、緊急の救護所が開設されます。もし、内服中の薬が足りないなどの医療上の不安があれば、これらの救護所へご相談ください。

災害時の薬の準備、ぜひ確認してみてください。