県民の皆様こんにちは！

このページは、私たち薬剤師が薬剤師の目線で、県民の皆様に日々明るく元気な生活を送って頂けるよう、お伝えしたいことを掲載していくページです。お薬のことはもちろん、お薬以外のことでも県民の皆様にとって必要な情報を少しずつ発信していきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

「災害時の薬の備えと感染症予防」

先日、青森県内で震度６強の地震が発生しました。突然の揺れに、不安や恐怖を感じた方も多かったのではないでしょうか。避難準備の際に「何を持っていけばよいか」「これで本当に足りるのか」と悩まれた方もいらっしゃると思います。今回は、薬剤師の立場から、災害時に困らないための薬の備えと、冬に注意したい感染症予防についてお話しします。

■災害時の薬の備え

地震や大雪などの災害時には、医療機関の受診が難しくなることがあります。よく「非常用持ち出し袋に薬を入れておきましょう」と言われますが、薬は使用期限や保管環境によって品質が変わることがあるため、長期間の放置はお勧めできません。

薬を非常用持ち出し袋に入れたままにせず、定期的に中身を確認し、古くなる前に新しい薬と入れ替えることがとても大切です。特に処方薬は先に受け取った薬から飲み切り、常に新しい薬を準備しましょう。

＜災害時に備えて準備しておきたい薬関係の持ち物＞
・持病の薬（3 日分から 7 日分が目安）
・避難生活で使う常備薬(かぜ薬、胃腸薬、整腸剤、頭痛薬など)
・お薬手帳やお薬の情報提供文書
・マイナンバーカード

特にお薬手帳は、災害時に医師や薬剤師が処方内容を確認するための重要な情報源です。副作用やアレルギーの経験はお薬手帳にメモしておき、停電時にも提示できるように準備しておきましょう。

■冬場の感染症予防

災害時の避難所など、多くの人が集まる環境ではインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が広がりやすくなります。体調管理が難しい状況だから

こそ、基本的な感染症対策がとても重要です。

＜基本的な冬の感染対策＞
・手洗い・うがい、手指消毒
・換気・加湿
・マスクの着用

非常用持ち出し袋の中にマスクを数枚入れておくことをおすすめします。マスクは自分を守るだけでなく、周囲の方への感染拡大を防ぐ役割もあります。

わからないことがあれば、かかりつけの薬局や薬剤師にお気軽にご相談ください。災害への備えも、感染症対策も、特別なことではなく「日頃のちょっとした準備」がとても大切です。私たち薬剤師は皆様が、安心して冬を過ごせるよう、これからもサポートしてまいります。

県薬 Web 広報はこれからも、県民の皆様のお役に立てる情報を提供してまいります。今後知りたいテーマなどございましたら、『青森県薬剤師会事務局』までご一報くださるようお願い申し上げます。