

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っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### **【薬剤師からのメッセージ】災害級の大雪と「3.11」に学ぶ。春先に見直す、安心のための「お薬の備え」**

今年の冬、青森県は例年になく災害級の大雪に見舞われました。毎日の過酷な雪かきや、大渋滞での通勤・通学など、県民の皆様は本当に大変な冬を過ごされたことと思います。厳しい冬を乗り越えられたこと、心よりお見舞いと労いの言葉を申し上げます。

さて、3月に入り少しずつ雪どけの足音が聞こえてきましたが、3月は東日本大震災が発生した月でもあります。震災から15年という節目を迎える今年、あの日経験した「停電」や「孤立」、そして今年の大雪で感じた「家から出られない不安」を重ね合わせた方も多いのではないのでしょうか。

災害の記憶が新しく、そして「3.11」を迎えるこの時期だからこそ、ぜひ皆様に見直していただきたい「災害時のお薬の考え方」についてお伝えします。

#### **「いつでもお薬が揃う」わけではない今の現実**

大雪や地震などの災害時、私たちの生活だけでなく、お薬の供給ルートも大きな打撃を受けます。お薬を薬局に運んでくれるトラックが立ち往生したり、通行止めでストップしたりしてしまうためです。

さらに近年は、全国的なトラックドライバー不足などの「物流問題」の背景もあり、以前のように「薬局に行けば、いつでもすぐにあらゆるお薬が揃う」という状況を維持するのが難しくなっています。災害時にはこの状況がさらに悪化するため、患者さんご自身での平時からの「備え」が今まで以上に重要になっています。

#### **孤立に備える！お薬の「早めの準備」と注意点**

水や食料の備蓄と同じように、血圧や糖尿病、喘息など「毎日欠かさず飲む必要があるお薬」も、手元から無くなってしまいう前に準備をすることが大切です。

- **天気予報をチェックし、早めの受診を** お薬が残り1～2日分になってから猛吹雪になってしまうと、病院や薬局に行くこと自体が命がけになってしまいま

す。冬場や台風シーズンなど、天候が大きく崩れる予報が出た時は、お薬が尽きる前に余裕を持って医療機関を受診しましょう。

- **自己判断で飲む量を変えるのは「絶対にNG」**です 「災害で孤立するのが不安だから、お薬を少し多めに残しておきたい」というお気持ちはとてもよく分かります。しかし、お薬を長持ちさせようとして、ご自身の判断で飲む回数を減らしたり、半分に割って飲んだりするのは大変危険です。かえって症状が悪化したり、血圧が急上昇したりする恐れがあります。
- 「どれくらい持っていればいい？」は**薬剤師にご相談**を 手元にどのくらいお薬を確保しておくべきかは、お薬の性質や、患者さんお一人おひとりの体調によって全く異なります。「孤立した時のために備えたい」という方は、ぜひかかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。安全に、そして確実に治療を続けられる備え方を一緒に考えます。

### 【ワンポイント】命綱になる「デジタル」の備え

東日本大震災の際、津波でお薬手帳が流されてしまったり、急な避難で持ち出せなかったりしたことが、医療現場での大きな課題となりました。

また、冬の青森での避難を想像してみてください。吹雪の中、防寒着を着込んで足元に気を取られながら避難する際、紙のお薬手帳をつい持ち出し忘れてしまうことは十分に考えられます。たとえ持ち出せたとしても、雪や水濡れで紙がふやけて読めなくなってしまうかもしれません。

もしもの時、あなたが「どんな薬を飲んでいるか」という情報が命綱になります。「マイナ保険証」やスマホの「電子お薬手帳アプリ」を活用すれば、初めて行く病院や避難所の救護所でも、薬剤師がクラウド上のデータからあなたのお薬の履歴を正確に確認できます。ご家族の分も一緒にスマホで管理できるアプリもありますので、春の防災準備として、ぜひ活用をご検討ください。

災害は季節を問わず、突然やってきます。「いつものお薬」をどんな時でも安心して飲み続けられるよう、この機会にぜひご自身とご家族の備えを見直してみてください。雪かきの疲れが出やすい時期でもありますので、どうぞお体にはお気をつけてお過ごしください。

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。