

県民の皆様こんにちは！

このページは、私たちが薬剤師の目線で、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。

防災の日に考えたい、災害時の「お薬」の備え

9月1日は「防災の日」です。防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災をきっかけに、災害への備えについて考える日として制定されました。また、9月は台風などの災害が発生しやすい時期でもあります。災害への備えというと、水や食料、懐中電灯などを思い浮かべる方が多いと思います。しかし、毎日薬を飲んでいる方にとっては、「薬の備え」も大切な防災対策の一つです。

災害が起こると、薬もすぐに手に入るとは限りません

大きな地震などが発生すると、病院や薬局だけでなく、医薬品を製造している工場や、薬を運ぶ物流にも影響が及ぶことがあります。「いつもの薬だから、薬局に行けば必ずもらえる」とは限りません。だからこそ、普段から自分がどのような薬を飲んでいるのかを把握しておくことが大切です。

まずは、今飲んでいる薬を確認してみましょう

皆さんは、現在飲んでいる薬の名前をご存じでしょうか？「血圧の薬」「糖尿病の薬」といったことは分かっているけど、薬の名前や飲み方までは覚えていないという方も少なくありません。薬の名前をすべて暗記する必要はありません。**おくすり手帳**を確認すれば大丈夫です。おくすり手帳には、薬の名前や飲み方など、皆さんが使用している薬の大切な情報が記録されています。

おくすり手帳は、災害時にも役立ちます

災害時には、いつもの薬を持って避難できるとは限りません。そのようなとき、おくすり手帳があれば、「普段どのような薬を飲んでいるのか」を医師や薬剤師に伝えることができます。おくすり手帳は、薬局に行くときだけに使うものではありません。**普段から持ち歩く習慣をつける**ことも、大切な防災対策です。

マイナンバーカードも役立ちます

マイナンバーカードを健康保険証として利用している場合、本人の同意のもと、医療機関や薬局で過去の薬剤情報を確認してもらうことができます。さらに災害時には、**マイナンバーカード**を活用して**薬剤情報などを確認できる**仕組みも整備されています。そのため、おくすり手帳とマイナンバーカードの両方を活用することで、災害時にも自分が普段飲んでいる薬の情報を伝えやすくなります。

今日からできる「お薬の防災」

- ☐ 今飲んでいる薬を確認する
- ☐ おくすり手帳の内容が最新になっているか確認する
- ☐ 外出するときは、おくすり手帳を持ち歩く
- ☐ マイナンバーカードを健康保険証として利用している方は、薬剤情報を確認できることを知っておく
- ☐ 薬がなくなる直前ではなく、余裕を持って受診・薬の準備をする

災害は、いつ起こるか分かりません。

「自分が飲んでいる薬を知っていること」そして「その情報を持っていること」も防災の一つです。この機会に、いつもの防災用品と一緒に、「お薬の備え」も確認してみませんか？

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。