

# 災害時に備えて

東日本大震災・原発事故を初め、土砂災害、洪水災害、竜巻などの大きな災害が最近頻発しております。「備えあれば憂いなし」という言葉があるように災害時に備えておきたいお薬のことについてお話をします。

普段服用している薬は、、、！？

- ①常に新しい薬を**5～7日分位は余分**に持ちましょう。
- ②**お薬手帳**には処方毎のお薬情報を貼っておきましょう。また、主な病名、薬や食品でのアレルギーの有無、血液型等も記入しておくといいでしょう。

避難所生活になった場合に注意したいことは、**糖尿病のお薬**です。避難所生活による食事が普段と違うので服用量の過多・過小となる場合がありますので注意が必要です。低血糖のためにブドウ糖も5回分位は備えておきましょう。血栓予防薬を服用している方は、避難所生活では水が貴重だからとか、トイレを気にして**水分補給**をためらうことのないようにしましょう。薬によっては食事にも注意しましょう。

災害を受けた事や避難所生活により大きなストレスを受け、不眠や血圧が上がる場合があります。親切心で普段から睡眠薬を服用している方が他の人に睡眠薬を渡すことは《麻薬及び向精神薬取締法》で罰せられる可能性があります。また、**血圧降下薬**には血圧を下げる作用が九つに分類されていますので、高血圧症の薬でも人により異なるので**他の人に薬を譲渡することはやめて下さい**。

避難袋には、非常食の他に一般薬の胃腸薬（消化薬・整腸剤）、解熱鎮痛剤、かぜ薬、下剤、下痢止め、湿布薬、消毒薬や絆創膏、包帯、三角巾、お手拭き等を用意しましょう。できれば、速乾性アルコール消毒薬があると便利です。これらの薬には使用期限が記載されていますので、期限が切れる半年位前に入れ替えると良いでしょう。この中で注意したいお薬は、下痢止めです。数人以上の方が下痢症状を訴えた時は、細菌感染が考えられますので、無闇に下痢止めを服用することはお勧めできません。非常時に於ける詳しい対処は皆様の掛り付け薬局でご相談下さい！

