

9月は防災月間です。

## 災害の備えについてお伝えします!!



今回は、薬剤師さんに教えていただきます。

近年、日本全土において様々な自然災害が起きています。災害時に備えましょう。

特に7月～9月の夏場は「台風シーズン」と「病院の夏季休診」が重なり、お薬の管理は、いつも以上に大変な時期となります。



## 災害への備え



～発災から日常に戻るまでを把握しておく～

ライフラインの復旧には、電気(7日)・上下水道(30日)・ガス(60日)が目安といわれています。

また、発災から3日間(72時間)は人命救助を優先します。身のまわりのことは自助・共助で乗り越える必要があります。水や簡易的な食糧を、最低でも9食分(3日分)は確保しておく和良好的でしょう。

災害時に備え、どのようなものを揃えておくか、各家庭で異なります。お住いの建物でも異なります。街の薬局にご相談ください。

日頃からの疑問や不安を解消し災害に備えましょう。



## 『お手持ちの薬の効果をご存じですか。十分な量を備えていますか?』



薬には、急な症状を回復させるもの(例:咳止め)、慢性的な症状を悪化させないために服薬するもの(例:血圧の薬)、体のバランスを整えておくもの(例:ビタミン剤、整腸剤)等があります。薬の作用を把握しておくことが大切です。



また、災害時でもお薬手帳が手元  
あれば、医療従事者にきちんと飲んで  
いる薬を伝えることができます。  
お薬手帳を日頃から利用しましょう。

## ～飲んでる薬の再確認～

どんな薬を飲んでるのか？  
なんのために飲んでるのか？  
といった、『今飲んでる薬』の再確認をお手伝いします。  
また、自宅に置いてある『今は飲んでいない薬』等  
関しても再確認のお手伝いができます。



## ～残薬調整～

よく、「自宅に余っている薬は薬局へ」と  
ありますが、災害時の備えを想定すると、  
お手持ちにある程度の量を残しておいた方が  
よいこともあります。  
処方時の内容調整や相談も街の薬剤師が  
お受けいたします。



**身近な薬局で一度、相談し災害に備えましょう。**

この記事の作成は、  
練馬区薬剤師会の方々にご協力

いただきました。



つくし薬局	練馬区豊玉北5-3-17	☎ : 03-5946-4189
エース薬局豊玉店	練馬区豊玉北6-7-13	☎ : 03-5984-0941
クオール薬局練馬店	練馬区豊玉北5-32-4	☎ : 03-5984-1743
雄飛堂薬局練馬店	練馬区豊玉北6-18-9	☎ : 03-5912-3077
かすみ薬局	練馬区豊玉北4-5-11	☎ : 03-6914-7518
練馬区休日・夜間薬局	練馬区豊玉北6-12-1	☎ : 03-5984-1217
たむら薬局豊玉上店	練馬区豊玉上1-19-13	☎ : 03-3991-8110
力湧堂薬局	練馬区豊玉上2-15-11	☎ : 03-3948-1343

<https://www.nerima-swf.jp/office/48?c=23>



練馬区役所地域包括支援センター