



上田薬剤師会 発

薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.84

Vol.84

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。
毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

意識して
はじめよう!

災害時の準備

9月1日は防災の日。自分の身に「いざ」災害が降りかかってきた時に備え、どんな準備をしておいたらよいか、薬剤師の宮坂直也さんに聞きました。



災害時の備え【食料】

家で避難生活を送ることを考え、3日～1週間分程度の食料をストックしておきましょう。普段から日持ちの良い食料(乾麺や缶詰など)を多めに保管しておき、食べた分だけ補填する「ローリングストック」がおすすめです。災害時にはストレスで食欲が減退するので、栄養面に注意するだけでなく、自分や家族の「好きなもの」を準備しておくのも大事なことです。



災害時の備え【衛生的備品】

災害時には水が不足しがちです。水がなくても洗えるシャンプー、手指を消毒できるウェットティッシュ、消毒液なども準備しておくといいですね。

洗わずに使う食器として便利なのが紙皿や紙コップ。ほかに、ラップを多めに用意しておくといでしょう。お皿やコップの上にラップを敷くと、食器を汚さずに使えます。

災害時の備え【おくすり手帳と薬】

慢性的な疾患のある人は、常にお薬は3日分程度持ち歩くのがよいでしょう。

避難先や病院にはあなたの薬が必ずしもそろっている訳ではありません。**別の薬に代替できるか判断するにも「おくすり手帳」が有効**です。避難の際には忘れずに持っていくようにしましょう。

避難生活は「食」生活も激変します。いつもの薬では過不足が出てくる場合もあるでしょう。実際に、糖尿病の患者さんが避難所でいつもどおりにインシュリンを摂取していたら低血糖になってしまった…というケースもあるようです。持病があって心配な方は、お薬を服用する前に医師・薬剤師にご相談をお願いします。

避難所に持っていききたい衛生用品

- マスク ● ウエットティッシュ
- 虫よけ(夏季) ● 歯ブラシ
- うがいぐすり ● ポータブルトイレ
- アルミ毛布 ● 水なしで洗えるシャンプー

救急箱に入れておきたいもの

- ガーゼ ● ばんそうこう
 - 頭痛・鎮痛薬 ● 消毒液 ● 整腸剤
 - ふだん飲んでいる薬
- ※市販薬には何年かもつものもありますが、使用期限があるので注意しましょう。

防災用品とともに、薬やお薬手帳についても
家での置き場所を家族で共有しておきましょう。
最悪のパターンを想像して「その時どうするか」
家族でよく話し合しましょう!!



避難所での「エコノミークラス症候群」に注意!

飛行機に搭乗した後、歩き始めたときに呼吸困難を起こし、時には死亡するケースもある「エコノミークラス症候群」。下肢にできた血栓が、運動によって血流に乗って肺に到達し、肺の血管を閉塞することで発症します。災害時には水分をあまり取らないため血液が濃縮され、血栓ができやすくなります。避難所や車中など、体を伸ばせない状況に長時間いると危険です。

- 予防には
- ▶ 水分をとる
 - ▶ 定期的な下肢の運動を行う
 - ▶ 血液の流れを良くする
- 一などが重要です。

特集

薬局

で使える

手話

7月1日「上田市手話言語の普及及び視聴覚障害者等の意思疎通手段等の利用促進に関する条例」が制定されました。ここでは、薬局で使える簡単な手話をご紹介します。



濃厚接触の
情報を
いち早く入手

皆様ご自身と大切な人を守るために

スムーズな
検査の受診等が
可能に

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

「COCOA」

インストールして活用することで
“安心して安全に暮らせる街”の実現を!

個人情報や
プライバシーは
守られます

「COCOA」とは?

厚生労働省が、新型コロナウイルス感染症対策の一環として提供するスマートフォンアプリです。新型コロナウイルス感染症の陽性者と1メートル以内、15分以上接触した可能性がある場合に、アプリより通知が送られてきます。通知が送られてきた際に自分の症状や周囲の方の状態を入力すると、帰国者・接触者外来等の連絡先が表示され、検査の受診などの案内がされます。このアプリを利用することで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がいち早く分かり、なおかつ検査の受診など保健所、医療機関のサポートを早く受けるための方法を教えてくれることがメリットとなっています。

インストール
はこちらから



さらに詳しい情報は
厚生労働省ホームページを
ご覧ください。

一般社団法人 上田薬剤師会

はい、お答えします! のコーナーは今月はお休みです



詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局へ
ご相談ください!!

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

