



薬剤師の

ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI
TATSU
OHANASHI
VOL.143

Vol.143

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!

TOPICS : 9月1日は防災の日 :

災害時の準備はできていますか?

1年に1度は、非常用持ち出し品や防災用具の確認をしましょう。
避難時に持ち出したい医薬品、衛生用品は何でしょうか。

各ご家庭で
相談しながら
チェックしましょう

この時期に確認しておきましょう。

救急箱(救急セット)に入れておきたいもの

<input type="checkbox"/> 消毒薬	ケガをしたら消毒薬の前に、まずは流水で十分な水洗いを。
<input type="checkbox"/> 傷用軟膏	抗生物質が入った軟膏が◎。
<input type="checkbox"/> かゆみ止め軟膏	早くかゆみを治めたいときに。
<input type="checkbox"/> 目薬	開封後の使用期限に注意。
<input type="checkbox"/> 風邪薬	総合感冒薬またはふだん飲み慣れているものを。
<input type="checkbox"/> 胃腸薬	消化不良や胃の痛み、それぞれに合わせて。
<input type="checkbox"/> 解熱鎮痛薬	急な発熱や頭痛などの痛みにも。
<input type="checkbox"/> 下痢・腹痛止め	下痢や腹痛は原因がさまざま。ひどいときは早めに受診を。
<input type="checkbox"/> 湿布	捻挫や打撲などをしてしまったら、しばらく冷やすことが重要。
<input type="checkbox"/> 救急絆創膏	サイズがいくつかあると便利。
<input type="checkbox"/> ガーゼ・三角巾	傷口の保護には清潔なガーゼ。
<input type="checkbox"/> ガーゼ止めテープ	テープはかぶれにくいものを。
<input type="checkbox"/> 包帯	止めるのはガーゼ止めテープと兼用で。
<input type="checkbox"/> はさみ	常備しておくとう便利。
<input type="checkbox"/> 毛抜き・ピンセット	刺さった物を抜いたら流水でよく洗いましょう。
<input type="checkbox"/> 体温計	正常に作動するかたまに点検を。

※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。

その他、避難所に持っていききたい衛生用品

- マスク
- ウェットティッシュ
- 虫よけ(夏季)
- 歯ブラシ
- ポータブルトイレ
- 水なしで洗えるシャンプー
- アルミ毛布
- めがね、コンタクト用品 など

※その他、生理用品、おむつ、パッドなども、どのくらいの量が必要か確認しておきましょう。

避難時に必須! 「おくすり手帳」

慢性的な疾患のある人は、お薬は最低3日分程度持って行きましょう。また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どうか判断するにも「おくすり手帳」が有効です。避難の際には忘れずに持って行くようにしましょう。

クーリングシェルターご利用ください!

熱中症にご注意!

上田市は、「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として一般に開放する、全68カ所の施設を指定しました。

【上田市クーリングシェルター指定】の上田薬剤師会 会員薬局

※令和7年度の運用期間: 4月23日(水曜日)~10月22日(水曜日)

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● いたう薬局 ● 上田薬剤師会会館薬局 ● イイジマ薬局 ● 木町薬局 ● あい薬局 ● カワイ薬局 ● 召田薬局 ● ひかり薬局 ● せき薬局 ● 山浦堂薬局 | <ul style="list-style-type: none"> ● コウズケヤ薬局中央 ● コウズケヤ薬局豊里 ● 神畑薬局 ● 大津賀薬局 ● 神科薬局 ● 関薬局 ● サラダ薬局 ● ノリ薬局本店 ● ノリ薬局たけし ● かわにしノリ薬局 | <ul style="list-style-type: none"> ● あきわノリ薬局 ● 上田西ノリ薬局 ● 昭和薬局 ● 中村薬局 ● イオンスタイル上田店 |
|--|--|--|

クーリングシェルター
全68カ所の
詳細はこちら▶



はい、お答えします! は今月はお休みします

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康やお薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!

特集

悩まされる
季節です!

虫に刺されたら...

夏も真っ盛り! 山に海にお出かけする機会が増え、ふだんより「虫刺され」に悩まされることも多くなるでしょう。不快なかゆみや痛みを引き起こすさまざまな虫刺されについてまとめました。

原因となる生き物と対処法

蚊

夏になると生息数の増える「蚊」。日本では刺されても大事に至りませんが、吸血時に注入される蚊の唾液(血液を凝固させにくくしたり麻酔作用あり)によるアレルギー反応で、かゆみや腫れを引き起こします。体質や体調、刺された頻度などによって症状には個人差があります。

▶「刺された!」と思ったら、かく前に患部を水で洗いましょう。雑菌を流し、冷やすことでかゆみをやわらげる効果が期待できます。

毛虫

毒毛を持つ蛾の幼虫に触れると、毒の成分によって激しい痛みとかゆみを伴う赤いブツブツができます。むやみにこすると肌に刺さった毒針毛が周囲に広がってしまうので要注意。外干しの洗濯物やお布団にもご注意ください。

▶粘着テープを使って毒針毛をはがす、シャワーで洗い流すなど、初動が肝心です。

クラゲ

晩夏の海水浴では出会いの多いクラゲ。種類にもよりますが、触手が皮膚に刺さるとミミズ腫れや激しい痛みが起こります。すぐに症状が出なくても1~2時間後に痛みやしびれが出る場合もあります。

▶皮膚に刺さった触手は、素手で触らないように、手袋やピンセットを使うなどして除去しましょう。海中で刺されたと思ったら、すぐに陸に上がりましょう。アナフィラキシー症状が起こる危険性もあります。

【虫刺されの薬の選び方】

同じ効能の薬でも、さまざまなタイプがあります。

- ▶液体: 塗り心地がよく、清涼感がある
- ▶軟膏: 刺激が少なく、皮膚が患部を保護してくれる
- ▶クリーム: ベタつかず、さらっとしてのびがよい
- ▶パッチ: かくのを我慢するのが難しいお子様に

※数日使用してもよくなるらない場合は、医療機関を受診しましょう。

【虫よけの薬】

殺虫効果はありませんが、刺されにくくするために吸血虫が嫌う成分(忌避剤)「虫よけ」の薬を使う方法もあります。「ディート」という成分は効き目が強いですがその分、年齢制限や回数制限があります。「イカリジン」はやさしい成分なので年齢制限はなく、お子様にも使っていただけます。ペパーミントやレモングラス、ハッカといった天然由来の成分使用のものもあります。塗るタイプ、スプレータイプなどこちらもいろいろあります。

薬には使用期限があります。開封して使用したものは雑菌が繁殖している可能性もあるので、基本は1シーズン使ったら、新しいものをご購入されることをおすすめします!

