



災害時に困らないために… 自分でできるお薬の備え

東日本大震災や熊本地震、西日本豪雨災害では、多くの患者さんが毎日飲んでいただいていた薬を失っています。また、病院や薬局に保管されていたカルテや記録も見ることができません。そのため、災害による混乱の中、救護所の医師や薬剤師は、患者さんが飲んでいただいていた薬を特定できず、適切な対応が難しくなります。

災害時に少しでも困らないために、下記のような取組みが効果的です。

【お薬手帳をじょうずに使いましょう】

お薬手帳は病院や薬局から発行される“薬の情報”を記録するための手帳です。また、副作用歴やアレルギーの有無などを書き留めることもできます。そのため、この手帳があれば医師や薬剤師などは薬を正しく出すことができます。お薬手帳には最新の情報が記載されるよう、心がけましょう。

*薬の情報とは？

飲んでいる、あるいは使っている「薬の名前」と「用法用量<どう飲む、どう使う>」のことです。

【薬の情報の管理方法を工夫しましょう】

お薬手帳を必要時すぐに持ち出せるように保管するほか、お薬の情報を家族にも写真やコピーなどで保管してもらったり、遠方の親戚などに預けることも有効です。

自分の身体を守ろうと考えたら、いろいろな工夫が必要です。上記の方法にかぎらず、いくつかの方法を組み合わせて可能なところから始めてみてください。用意周到に準備をしておくことがあなたの健康を守ることに繋がります。

● 1月・2月 認知症カフェのご案内 ●

タイトル	とき	催し物	ところ	問合せ先
昭和で元気になるカフェ	1月20日(日) 13:00~15:00	コラボ企画「あおみスポーツ教室」	いきいきホール (いきいき広場2階)	昭和で元気になる会事務局 ☎52-5050
	2月17日(日) 13:00~15:00	健康講話とストレッチ「カーブス」		
よってこカフェ	毎週日曜日 9:00~11:00 *行事などにより変更となる場合があります	認知症予防の体操	地域共生型福祉施設あっぼ	地域共生型福祉施設あっぼ ☎56-2725

問合せ先 高浜市地域包括支援センター (いきいき福祉まるごと相談グループ) ☎52-9610