



薬局だより

2025年9月号

# 防災とお薬

No.9

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

9月1日は「防災の日」

まだまだ残暑厳しく、ニュースでは熱中症の危険を訴えている最中ですが、

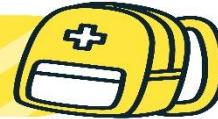
台風などの自然災害もやってくる季節となりました。

今回は、防災の観点から、お薬について考えていきましょう！

＼備えよう！／



## 防災グッズ



## 備える

### 防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災。この震災は、関東地方に広範囲で大きな被害をもたらし、死者・行方不明者数は10万人を超えるました。これを教訓として、防災意識を高めるために1960年に政府が「防災の日」を制定したのが始まりです。

### 災害が起こる前に個人しておく対策

#### ① 3日～7日程度の予備薬を持つ

→被災すると、食料等の物資が優先され、お薬は遅れがちです。（実際、能登半島地震の際、三重県からお薬支援が送り出されたのは7日後でした。）

まずは、医師に相談してみましょう！



#### ② お薬手帳を持つ

→お薬手帳には、お薬を出した病院やお薬の名前が載っています。災害時には、データが閲覧できない場合があるので、手元に持っておきましょう。

また、多くのお薬手帳には「病名」「過去アレルギーが出たお薬」など、記載しておくページがあります。記入しておくと、安心です。

#### ③ OTC（ドラッグストアで購入できる一般薬）の準備

→環境の変化により、風邪をひいたり、体調が崩れたりします。あると便利なのが、「風邪薬・解熱鎮痛薬」「胃腸のお薬」「湿布薬」「消毒薬」などです。

※お薬には期限があります。ローリングストック（古いお薬から飲む事）をおすすめします。

### 在宅医療・災害支援用移動薬局車両

#### 「モバイルファーマシー」

東日本大震災をきっかけに、「移動できる薬局」を実現したのが、モバイルファーマシーです。



↑三重県にある車両（三重県薬剤師会・鈴鹿医療大学管理）

多くの薬が収納できる棚や分包機を搭載しており、車内で薬剤師が調剤を行うことができます。

全国の薬剤師会や大学などが所有し、その数は徐々に増加しています。より広い範囲での活用が期待されています。

### 能登半島地震時の活動

1月9日（火）に所有するモバイルファーマシー（災害対策医薬品供給車両）を能登半島地震の被災地支援のため出動させました。

日本薬剤師会から全国の薬剤師会に連絡が入り、三重県も56名もの薬剤師が活動しました。

被災すると食料なども困りますが、持病のある方は薬という問題も出てきます。一度、医師・薬剤師に相談してみてください！



災害に備えて今からできることを



## 家族教室のご案内

9月26日(金)

「ストレスの対処法」

講師：公認心理師

講義 13:30~14:30

交流会 14:30~15:15



## 薬を知る講座のご案内

9月7日(日)

「がん薬物療法の進化」

講師：青孝明先生（鈴鹿回生病院薬剤管理課）

時間：10:00~12:00

[ 津リージョンプラザ 第2会議室 ]

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山1丁目12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※無料参加 事前予約ありません

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

### 〈認知症〉

#### 「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がございますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、直接カフェにお問い合わせください。

#### 認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内23番1号

(津市役所 地域包括ケア推進室内)



### 〈片頭痛〉

#### 「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」



天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラートで教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。ご自身にあったものを、活用してみませんか？

#### 患者さんに聞いた！片頭痛対策



- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける  
(チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など)
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマートフォン等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動X）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）