



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でしておく対策

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りますので、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

「モビルフーマシー」

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、モビルフーマシーです。



↑ 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) に所有するモビルフーマシー (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

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

※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。



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 〕

※無料参加 事前予約ありません



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](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〉

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」

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・スマホ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×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

