

健康ニュース No.38

災害時に何が必要なの？

埴科地域包括医療協議会

事務局 千曲市桜堂500-2
千曲医師会内
TEL026-272-3011
監修 更埴薬剤師会

食料や水のように医薬品や医療品も防災用品として備えておきましょう！

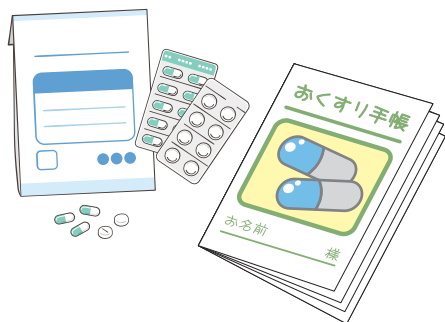
- ・解熱剤、風邪薬、せき止め、鼻炎薬、アレルギー用薬、胃腸薬、便秘薬、下痢止め、整腸剤、口腔咽喉薬、のど清涼剤、目薬（充血、炎症、眼精疲労、アレルギー、感染）、皮膚の薬（かゆみ止め、キズ薬）、殺菌消毒剤、湿布薬、ビタミンB剤、持病の薬
- ・綿ガーゼ、油紙、サージカルテープ、包帯、脱脂綿、三角巾、綿棒、はさみ、とげ抜き、ピンセット、爪きり、清浄綿、マスク、氷まくら、ハブラシ、含嗽剤、救急絆創膏、消毒剤（塩化ベンザルコニウム10%、次亜塩素酸ナトリウム6%）、精製水、巾着袋、体温計、生理用品、紙おむつ、ほ乳びん、粉ミルク、ベビーフード



- ・最低3日間分は必要です。
- ・非常時なので、使いやすさや保管しやすさで選ぶとよいです。
- ・医薬品や医療品には使用期限があります。定期点検しましょう。



常用薬があればお薬手帳もすぐに持ち出せるようにしましょう！



- ・お薬手帳にはお名前のほかに連絡先も記載しましょう。
- ・災害時に不足した医薬品が入手できるか確認するため、かかりつけの医療機関や薬局を記載しましょう。
- ・医薬品が不足して代替薬を使用する場合に副作用歴やアレルギー歴、既往歴を記載しておくとうよいです。
- ・常用している市販薬やサプリメントなどの健康食品もお薬手帳に記載しておく、災害地での急病のくすりののみ合わせや使い合わせがすぐに確認できます。



**突然の大災害にくすりのことで困らないように
今から備えておきましょう！**