

わが街健康プロジェクト。

~心かよう地域医療~ love our community

にじいろ便り



「災害時に備えて『お薬の防災』を心がけましょう

トマト薬局岡山エリア責任者 石元秀和

平成30年7月豪雨から4年の月日が経ちました。一方、近年は毎年のごとく大規模な自然災害が全国各地で発生しており、これからもいざという時のための防災意識が大切です。

4年前、実際に私が真備地区の避難所で支援にあたった際には、医薬品を紛失された方からの相談が多数ありましたが、かかりつけの病院や薬局も被災してしまい、何の薬を飲んでいたかが全く分からないといった事例が多くありました。そこでお薬の防災として、日頃から以下の行動を心がけてみましょう。

お薬手帳を携帯する

薬局や医療機関で発行されるお薬手帳。一般的にお薬手帳を活用することで、お薬の飲み合わせの確認や重複服用の予防に役立ちますが、緊急時には自身の服用しているお薬を知ってもらうための最善の方法となります。4年前もご提示いただいた方にはスムーズな支援が可能でした。一方、急いで避難する際にうっかり忘れてしまったという方も多くおられました。そのため、大切にタンスで保管するのではなく、日ごろからよく使うバッグなどに入れて携帯しておくことを心がけましょう。

スマートフォン(携帯電話)を活用する

最近では「電子お薬手帳」というアプリを活用される方も増えています。薬局や医療機関でQRコードを発行してもらい、それを読み込むことでお薬の内容をスマートフォンに記録することができます。

(詳しくはかかりつけの医療機関や薬局でご相談ください)もしアプリの活用が難しい方は、お薬の内容がわかるもの(お薬の説明書など)を写真で撮っておくとよいでしょう。4年前もスマートフォンや携帯電話は多くの方が所持して避難されており、災害時には心強いツールだと感じました。

家族等と情報共有をする

場合によっては避難中にお薬手帳やスマートフォンを紛失されるなど、上記のいずれの方法も難しい場合があるかもしれません。そこで家族や近しい方

にお薬の内容を伝えておくことも一つの手段です。例えば上記で撮った写真の画像を共有しておくことも良いでしょう。



『わが街健康プロジェクト。』公式HP

https://www.wagapro.net/

講演会情報や過去のラジオ音源などを随時更新! ※2021年10月のラジオからYouTubeで音源を公開しています。



love our community -わが街のわ-

毎月**第3水曜日**17:30〜 FMくらしき82.8MHzで 放送中!



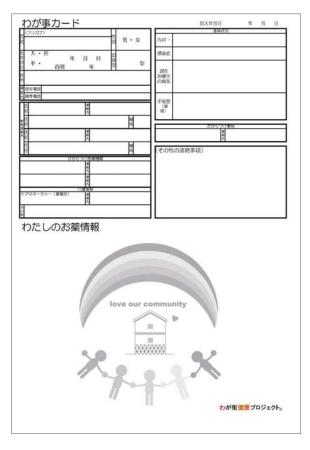
共催医療機関

(50音順で掲載しています

AOI倉敷病院 川崎医科大学附属病院 倉敷紀念病院 倉敷市立市民病院 倉敷スイートホスピタル 倉敷成人病センター 倉敷第一病院 倉敷中央病院 倉敷中央病院リバーサイド 倉敷平成病院 倉敷リハビリテーション病院 グリーン在宅クリニック 児島聖康病院 児島中央病院 重井医学研究所附属病院 しげい病院 玉島中央病院 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 茶屋町在宅診療所 つばさクリニック 藤戸クリニック 松田病院 水島協同病院 水島第一病院 水島中央病院

後援: 倉敷市 倉敷商工会議所 2022年度 高梁川流域連携中枢都市圏事業

『わが事カード』をご活用ください



いざという時に備えて、普段から意識してご自身の情報を準備しておくこと、家族と 共有しておくことなどが重要です。

『わが街健康プロジェクト。』 スタッフが作成した『わが事カード』は、お薬情報のほか、 緊急連絡先やかかりつけ医療 機関、ケアマネジャーの情報 など、必要な内容が書き込み 式でまとめられるようになっています。是非活用してみて ください。 皆さんからのお便りを募集してい ます。

次回のテーマは 『救急』 ※9月発行予定

下記にご記入いただくか、はがきに 必要事項をご記入のうえ、お送りく ださい。ホームページからも受け付 けています。

ご応募お待ちしております。

掲載された方には…

ゴールドサポーターはわが友 ポイント (9pt)

その他の方は次回参加時に講演会参加スタンプを進呈します!

※氏名等の記入がない場合、ポイントを 付与できませんので予めご了承ください。

ダウンロードは こちらから



YouTube



「わが街健康プロジェクト。」公式チャンネル

「地域包括支援センター(高齢者支援センター)のご紹介」 などの動画を配信中です!

問合せTEL(わが街健康プロジェクト。事務局):086-422-5218

郵送: 〒710-8602 倉敷市美和1-1-1

倉敷中央病院 地域医療連携室内 『わが街健康プロジェクト。事務局』宛

FAX: 086-422-5219

共催医療機関へご持参でのご応募も受け付けております。

ホームページ内の入力フォームからも受け付け可能です。表面のQRコードからご覧ください。

※個人情報は事務局が責任をもって管理します。(投稿内容についてお伺いする場合がございます。)

氏 名	電	話	番	号	
(ふりがな) (ペンネーム)					
※ペンネーム無記入の場合はお名前で掲載します。					
住所	生	年	月	日	
- 〒					
メッセージ・ご質問					