

『藤沢市薬剤師会広報紙』地域の皆さんの健康のためにさまざまな活動をしている藤沢市薬剤師会から、健やかな毎日をつくるために、ちょっと役立つお話をお届けしています。

TOPICS

薬剤師が教える防災対策



「防災対策」はしていますか？まだしていない方は、これを参考に始めてもらい、もうしているという方は、今一度点検のつもりで参考にいただければと思います。

まずは、ご家庭での備えについて、必要なものをまとめてみました。

(<http://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)

食料・飲料等の備蓄

- 1 飲料水：3日分（1人1日3リットルが目安）
- 2 非常食：3日分の食料（ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど）
- 3 その他：トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロなど

※非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望

非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分）

- 1 飲料水
 - 2 食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
 - 3 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
 - 4 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
 - 5 ヘルメット、防災ずきん
 - 6 マスク
 - 7 軍手
 - 8 懐中電灯
 - 9 衣類
 - 10 下着
 - 11 毛布、タオル
 - 12 携帯ラジオ、予備電池
 - 13 携帯電話の充電器
 - 14 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ



藤沢市の防災対策に関する問い合わせは、
藤沢市防災危機管理室

〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1 総合防災センター4階
TEL.0466-25-1111（内線）8501

今年の薬と健康の週間イベントでは、「災害」がテーマでした。

毎年、藤沢市薬剤師会が主催する、薬と健康の週間イベントでは、「今こそ点検！災害時の薬を考えよう！～いざという時の薬のこと、薬剤師から提案します～」というテーマで防災に関する講演を行いました。特別講演の後藤知良氏は、東日本大震災で薬剤師としてボランティア活動をされたことがあり、実際の体験を交えて講演をして頂きました。

何よりも重要なことは、「自分の命、家族の命」を守ることであり、その為の防災訓練や備えが大切です。

普段から健康の意識を高めていくことが大切です。健康であれば、薬が必要ではなくなります。

いざという時に、普段服用している薬の情報は必要です。お薬手帳を普段から持つ意識が大切です。

薬の備蓄は、1週間程度持つようにすることが大切です。

災害後、発見されたお薬手帳。ここから常備薬の情報を手に入れることができた、実際の写真です。（右写真）



常備薬の情報を上手く管理しよう!!

まずは、お薬手帳を活用しましょう。お薬手帳の重要性を理解している方は多いと思います。しかし、まだまだ注意する点があるので、これを機会に理解を深めましょう。

- ①お薬手帳は普段から持つことが大切です。家にあっても、いざという時には役に立ちません。
- ②薬の種類が変わらなくても、情報は更新するようにしましょう。古い薬の情報のままでは、“現時点”での服用の有無が判断できません。必ず、薬をもらった時に、情報を新しいものにしておきましょう。
- ③薬の情報をお薬手帳だけでなく、空き缶などに入れ冷蔵庫や避難用バッグに入れておきましょう。

藤沢市の薬剤師さんに聞きました

Q1、何で、薬剤師になろうと思ったのか？

高校時代は勉強をサボりましたね。受験期になって、それでも成績が良かった生物と化学で受験できるところを考えたときに薬学部が良いのではないかと。数学も英語もダメだったんですけれどね。それから薬学部には女子が多かったこと。いずれも不純な動機ですね(笑)

Q2、藤沢市民にとって薬局、薬剤師はどうあるべきだと思いますか？

前の質問に続きますが、薬剤師になって色々困難な問題に直面しました。するとやっぱり真面目に取り組まなければ問題が解決しないわけです。不良薬剤師が更生し

た感じでしょうかね(笑)

さて質問に戻って、そういう私が答えるとするなら、今の薬局には「市民目線の薬剤師」が必要とされていると思います。調剤室にこもっているような薬剤師はダメです。薬局から外に出て「薬剤師はこういう仕事をして市民の健康に貢献しているんだよ。」と堂々とお話していただけるような人材であっていただきたいです。そういう薬剤師が必要とされると思います。



後藤知良氏
薬局アポテイク渡内店

未来の薬剤師を育てたい！ こども薬剤師体験教室の様子

毎年、藤沢市薬剤師会では、小学生(5、6年生)を対象に、薬剤師体験教室を開催しています。

実際に、薬剤師が調剤の際に使用する器具を使って、体験することができるため、子どもたちも真剣な眼差しで、担当した薬剤師の話を熱心に聞いていました。参加した子ども達も一つ一つの作業も丁寧に言い、充実した時間を過ごしていただけたと思います。



散剤の分包と(左)軟膏の混合(右)をしています。

今回は、調剤体験だけでなく、セルフメディケーションの意識向上のために、前半に〇×ゲームを行いました。

〇×ゲームは、ほぼ全問正解であり、小学生にも健康の意識が浸透していることに気づかされました。

実際に使用した問題です。わかりますか？

お腹を壊したときは、体力を落とさないためにも早めに強い下痢止めを使用する。



親を患者役として、服薬指導のデモンストレーションも行いました。(左写真)

日本薬剤師会学術大会 (in名古屋) で発表しました

日本薬剤師会学術大会は、薬剤師が自身の知識向上を目的として、薬科大学の研究発表、薬局での取り組みの紹介などを行う、年に一度開催される全国の薬剤師が集まる大会です。今年度は、藤沢市薬剤師会の活動報告として、先日開催しました「こども薬剤師体験教室」について発表してきました。全国でも、類似したこども向け体験教室は行われていますが、藤沢市の内容は、一般用医薬品についてのセルフメディケーションに関する体験を行っている点が違い、全国的にも、めずらしい取り組みのようでした。今後も、地域の子どものために、このような取り組みを継続して行いたいと改めて感じました。

セルフメディケーションとは？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)は定義しています。



**おくすり相談薬局**
藤沢市薬剤師会
一般用医薬品 ご相談ください

安全・安心なお薬の相談・購入とセルフメディケーションのお手伝いは、この「お薬相談薬局」の表示のあるお店で。

薬剤師はすべての医薬品の専門家です。

お問い合わせ ☎0466228664