



普段お薬を飲んでいる皆様へ



過去に合わなかったお薬のある皆様へ

～あなたのために 家族のために 確認を～

3月の東日本大震災では、普段飲んでいる薬や過去に体質の合わなかった薬が分からず困った方が多くいました。また、震災後、ケガや体調不良で困った方も多くいました。次の①から③について今一度、振り返ってみましょう。

- ①自分の普段飲んでいる薬はどんな薬ですか？
- ②過去に合わなかった薬があった場合、その名前を知っていますか？
- ③家庭常備薬、備えてますか？

①自分の普段飲んでいる薬はどんな薬ですか？

いつも自分の飲んでいる薬・量・副作用を確認しましょう。普段飲んでいる薬は、お薬手帳や健康手帳に記入したり、薬局でもらえる薬の説明書などを携帯すると、緊急時にとても役に立ちます。

②過去に合わなかった薬があった場合、その名前知っていますか？

過去に、使用后、「じんましんが出た」、「動悸がした」、「傷口に塗ったら赤く腫れた」など、合わなかった薬のある方は必ずメモしておきましょう。

①・②がある方は、手帳の他に、お財布など普段携帯するものの中に、**薬局でもらえる薬の説明書**などを入れておくと便利です。

**逗子市民の方**救急医療情報キットにも入れておきましょう。  
**葉山町の方**救急情報カードに添付しましょう。



①・②は**健康手帳**や**おくすり手帳**などを活用することをおすすめします。  
※健康手帳は40歳以上の方を対象に、**逗子市民の方**は市役所1階5番窓口（国保健康課健康係）にて、**葉山町の方**は葉山町保健センターにて配付いたします。

③家庭常備薬、備えていますか？

→入れておきたいリストは裏面へ！！





# 家庭常備薬リスト



～この機会に救急箱の中身を再点検してみましょう～

家庭常備薬とは、休日や夜間などに緊急を要さないようなけがや熱などの場合に使用するために、家庭に常備しておく市販薬のことです。家庭常備薬は各家庭によって違ってよいものです。次の枠内の基本セットを参考に、**ご家族の体調やアレルギーの有無、持病**などによって、必要なものを追加しましょう。

**内服薬**：かぜ薬（総合感冒薬）、解熱鎮痛薬、総合胃腸薬、整腸薬、下痢止め、下剤など

**外用薬**：消毒薬、抗生物質軟膏、痒み止め軟膏・液剤（抗ヒスタミン薬）、うがい薬、坐薬、湿布薬、目薬など

**処置用品(衛生用品)**：体温計、救急絆創膏、滅菌ガーゼ、三角きん・包帯、綿棒、マスク、脱脂綿、はさみ、ピンセット、毛抜き、氷まくら（瞬間冷却パック）など

**その他**：安全ピン、懐中電灯、清潔なタオル、ビニール袋、筆記用具など

\*救急箱は、いつも同じ場所に置き、薬などは同じ位置にしまいましょう。

\*年に1回は必要な種類が準備されているか、使用期間が過ぎていないか点検しましょう。

\*必ず使用する前に添付されている説明書をよく読み、決められた量を決められた期間服用しましょう。

救急箱は自宅内の常備には良いですが、旅行などの外出には重くて不向きです。

車での外出時にはトランクに救急箱を積んだり、決まった携帯用のカバンを用意しておくとう便利です。

