

日頃からの薬の管理

～あなたのために 家族のために 確認を～

震災時、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。震災後、ケガや体調不良で困った方も多くいました。
今一度、振り返ってみましょう。

①自分の普段飲んでいるお薬はどんなお薬ですか？

お薬の名前・量・副作用を確認しましょう。
`お薬手帳、や `お薬情報提供書、を、緊急時のために携帯しましょう。

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？

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覚えておきましょう。

③家庭常備薬、備えていますか？ ⇨ 裏面に家庭常備薬リスト

おくすり手帳

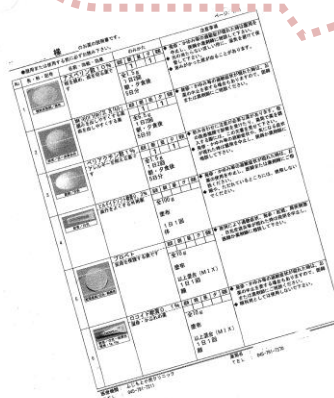
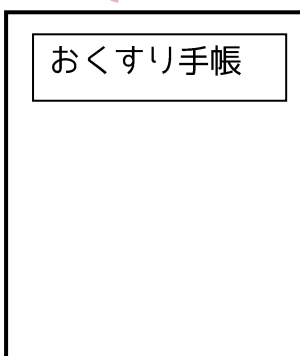
マイME-BYOカルテ
電子おくすり手帳など
自分にあう情報管理を。

お薬情報提供書

「救急医療情報キット」
「防災リュック」にも。
手帳や財布、携帯写真に
情報の保管を工夫して。

健康づくり手帳

※配布対象：18歳以上の逗子市民
市役所1階 未病センター/5番窓口
(国保健康課健康係)



家庭常備薬リスト

～この機会に救急箱の中身を再点検～

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。

基本セットを参考に、**ご家族の体調**、**アレルギーの有無**、**持病**などによって、必要なものを備えましょう。

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

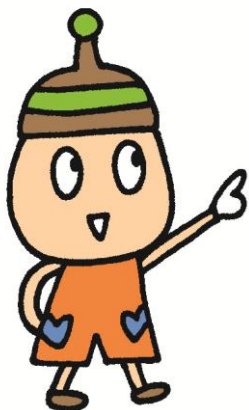
処置用品(衛生用品)：体温計、救急絆創膏、滅菌ガーゼ、三角巾・包帯、綿棒、マスク、脱脂綿、テープ、はさみ、ピンセット、毛抜き、氷まくら（瞬間冷却パック）

その他：清潔なタオル、ビニール袋（手袋や三角巾がわりにも）、ラップ（止血等）
口腔ケア用ウェットティ、爪切り、安全ピン、懐中電灯、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。



☆ 救急箱保管の工夫 ☆

防災リュック用、自宅用、車用など。

☆お薬情報も分散管理の工夫を☆

万一、病院・薬局・自宅の`お薬の情報、
が全部なくなってしまったら・・・？

—10月第3週の1週間は薬と健康の週間です—