



## 春の日の うららかにさして 行く舟は 棹の滴も 花ぞ散りける ~紫式部~



日に日に穏やかな陽気の日が多くなり、春の訪れを感じられる季節になってきました。しかし地球温暖化の影響なのか、極端な気温の変化もしばしばみられます。3月は春寒・花冷え・寒の戻りに十分気を付けながら、暮らしの環境整備を進めて行かなければならないようです。

さて今回の社内報では、いざという時に困らないためにどんな医薬品を備え、管理すればいいのかまとめてみました。



## 災害時など医療機関に行けない時の薬 どう備蓄すれば…?

今年は正月に能登半島地震が起き、大きな被害がでました。大規模災害やパンデミック(世界的大流行)では、医療機関を受診できないこともあります。昔から救急箱は、すぐ受診できないときや災害時のための知恵と言われています。ではどのような薬を備えればいいのか。

【常備しておきたい薬】 まず「総合感冒薬」。抗ヒスタミン薬などの抗コリン作用がある成分が配合されているものがあります。前立腺肥大や緑内障の人は、この成分が悪化を招くので入らないものを選ぶようにしましょう。

次に「解熱鎮痛薬」についても注意が必要！小さい子どもは大人用を服用できないので、必ず子ども用を用意しましょう。腎疾患やアスピリン喘息の人などは、アセトアミノフェンを備えるといいそうです。

また便秘薬は飲み慣れたものと浣腸タイプの準備を。避難所では行きたいときにトイレを使えないこともあります。浣腸ならトイレのタイミングに合わせて使えます。

そしてぜひ常備しておいてほしいものが、総合ビタミン剤です。避難所などでは炭水化物中心の食事になりやすく栄養バランスのよい食事を取れるまでに時間がかかり、それが不調の原因になるそうです。そうならないためにも様々なビタミンとミネラルを含むものを用意しておくのがよいでしょう。

その他に外用薬として湿布薬、目薬、かゆみやかぶれ止め、抗菌の塗り薬などを備えておきましょう。ほりが多い場所では、一回分に小分けされた涙成分の目薬が重宝するそうです。

【常備薬の保管法】 また常備薬の保管法にもコツがあります。薬はバラバラに置かず「居場所」を家族全員が分かるように、子どもの手の届かない冷暗所にまとめましょう。日頃よく飲む薬以外は最小単位のものを購入するといいいそうです。外箱と添付文書ごと保管すれば、使用期限や用法、用量、禁忌などがいつでも確認できます。

瓶入りの薬は開封後、半年から一年で新しいものに変えた方がいいので、開封日の記載をしましょう。年に一回は在庫や使用期限を確認し、更新するクセをつけることが大切です。

【基礎疾患や処方薬のある方】 一方、基礎疾患があり、日ごろ処方薬を服用している場合にも注意点があります。東日本大震災では製薬会社が被災し、薬の製造が止まったことがありました。特にステロイドや免疫抑制薬は、急に服用をやめると病状が悪化します。いつも一週間程度は手元に薬があるよう、余裕を持って受診しておきましょう。

基礎疾患がある人は、かかりつけ医に飲食できない時の常備薬の服用や中止の方法、風邪で熱が出るときに飲むべき市販薬、飲まない方がいい市販薬を相談しておきましょう。また、外出時に被災することもあるので、3~7日分の常用薬とお薬手帳を持ち歩くようにしましょう。お持ちのお薬手帳には、処方薬以外の自分が服用している市販薬やサプリメント、服用後の体調の変化の情報も書き込んでおくと、事故や災害時にすぐに適切な医療を受けられるそうです。(日経新聞コラム参照)



## 編集後記



春一番とは、立春(2月4日頃)から春分(3月21日頃)までの間に広い範囲で吹く、南寄りの強い風のことで、風の勢いは強いものの冷たくはなく、春の訪れを感じさせる風物詩として語られています。昔、長崎でこの強風によって出漁中の漁船が転覆し、53人の死者を出したため、「春一番」は春の訪れを感じさせてくれる響きではあるものの、急発達する低気圧を知らせる防災

上非常に重要な表現として言い伝えられています。当時の漁師の間で「春一」と呼ばれていたこの強風を「春一番」と呼ぶようになったそうです。文字通り春の到来を告げる優しい風のように感じますが、海上は大シケで海難事故が発生し、空のダイヤも乱れ警戒を要する風でもあります。