

備えて安心！ 災害時のための薬の管理

これまで大災害の後、家屋の損壊や津波などにより薬が持ち出せず、ご自分の薬を説明する手立てを失い、数日から1週間ものあいだお薬の服用ができず、多くの方が大変苦労されました。その結果、持病が悪化したり、入院を余儀なくされる事も少なくありませんでした。災害時、避難先でも服用しているお薬がわかるよう、日頃から準備しておきましょう。

携帯電話などで
薬の写真を
撮っておく



スマホや携帯電話で撮影

薬の内容を
家族や身近な人に
知っておいてもらう

お薬手帳を
すぐ持ち出せるよう
工夫をする

非常持ち出し袋に
入れておく

財布に
お薬メモを
入れておく



薬の名前と成分量がわかる部分をパチリ！

持病のある方は 医師に相談しておく

糖尿病、高血圧、ぜんそくなどの持病がある方、または医師から必ず服用するよう指導を受けている方は、非常時に“お薬の情報”がわからないと命にかかわることがあります。災害に備え、お薬の保管方法などかかりつけのお医者さんに相談しておきましょう。



薬の名前	朝	昼	夕	寝	その他
例 ○○錠 ○mg	1	1	1		

薬の名前	朝	昼	夕	寝	その他

カバンに入れて備えておきましょう



- ・お薬手帳、糖尿病手帳、保険証のコピー
- ・今、使用している薬（3日分程度）
（糖尿病の方はインシュリン自己注射キット、低血糖用のブドウ糖）
- ・お薬を飲むためのお水
- ・一番新しいお薬の説明書を
携帯電話やスマートフォンで撮影したものなど



薬の情報を記録するツール

お薬手帳

●手帳（紙）タイプ



●電子お薬手帳 （スマートフォンのアプリ）

簡単な操作で家族の分までお薬情報を管理できます。スマートフォンが壊れても、サーバーからお薬の情報を読み取ることができるので、安心です。



お薬メモ

お財布に入れて安心

お薬メモカード

お名前

いつも飲んでいるお薬を記入しましょう
変わったらすき換えましょう
時々、内容が正しいか、薬剤師さんに確認してもらいましょう

切り取って使って下さい

お薬メモカード

お名前

いつも飲んでいるお薬を記入しましょう
変わったらすき換えましょう
時々、内容が正しいか、薬剤師さんに確認してもらいましょう

近年は、薬の種類も豊富で、名前を覚えるのも大変です。間違ったお薬を処方された場合、命にかかわることもあります。普段からご自分がどんなお薬を使っているのか把握して、お薬の情報などを管理しておくことが大切です。左のようなお薬メモを作って、普段から持ち歩いている「お財布」に入れてみてはいかがでしょうか。

避難先で手元に常用薬がなく不安に思ったり、体調が悪くなった場合は我慢せず、周囲の支援者に伝えるようにしてください。

