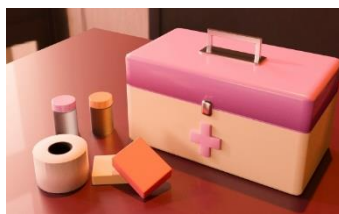


# 薬局 だより

KI PHARMACY

2020年9月号

## 救急箱の備えは 大丈夫ですか？



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

### 9月1日「防災の日」、9月9日「救急の日」

新型コロナウイルスの影響で、できるだけ外出を控えるため、ネットや店頭で食料品・生活用品をまとめ買いする人が増えていると言われています。「生活必需品の備蓄」への意識が高まっている一方で、「医療用品の備蓄」に関しては意識していないという方が少なくないようです。



皆様のご自宅には救急箱や常備薬はありますか？救急箱の中には何が入っていますか？常備薬の使用期限を意識したことはありますか？使いたいときに必要なものが救急箱に入っていなかったり、薬を使おうと思った時には使用期限が切れていたり、ということはよくあります。

9月は「防災の日」「救急の日」があり、災害や病気に関して考える良い機会です。救急箱についても、必要なものは何か、保管の上で気を付けることはなにか、一緒に勉強してみましょ。そして、これからは「9月は救急箱の中身を確認する月」と決めて、年に1度救急箱の中身を見直してみると良いかもしれませんね。

### 救急箱チェックリスト

備えておきたいもの

<薬>



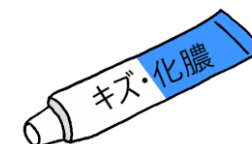
総合感冒薬

解熱鎮痛剤

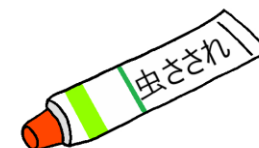
胃腸薬



消毒液



塗り薬  
(化膿止め)



塗り薬  
(虫刺され)



塗り薬  
(あせも、湿疹)



目薬

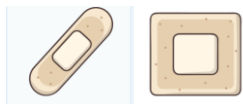


湿布

- ・最低でも3日分の薬を備えておくと良いでしょう。
- ・家族構成に応じて、薬の適応年齢に注意して薬を選びましょう。
- ・家族の体質に応じて、咳止め、整腸剤、下痢止め、便秘薬、アレルギー薬、うがい薬、保湿剤なども備えましょう。

## <衛生材料・医療用具>

災害時にも活用できるように備えると良いでしょう。



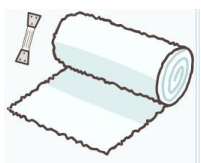
絆創膏



ガーゼ



綿棒



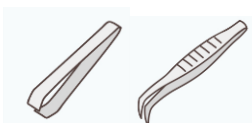
包帯



テープ



ハサミ



ピンセット



体温計



マスク



使い捨て手袋



ウエットティッシュ



袋  
(ゴミ用)

## <救急箱の保管>

・救急箱は、災害時に**すぐ持ち出せる場所**に保管しておきましょう。災害時に浸水する可能性もあるため、**高いところ**に保管しましょう。

・日常的に使う爪切りや耳かきなども一緒に入れておいて、それらを使用する際に、**医薬品の使用期限や衛生材料などの在庫状況を確認**する習慣をつけると良いでしょう。

## <常備薬の選び方>

・災害時には、水は貴重です。普段から**水なしでも飲める薬**を選んでおくと、役立つかもしれません。また、停電になる可能性を考えると、冷蔵庫で保管しないといけない薬は、災害時には不向きだと思われます。どのような場所で保管しないといけないかも確認して、薬を選びましょう。

・感冒薬はいろんな種類があります。「咳がメインのもの」「鼻水がメインのもの」「のどの痛みがメインのもの」「どの成分もまんべんなく入っているもの」など。備えとしては、どの成分も入っている**総合感冒薬**を選んでおけばいいと思いますが、普段自分がかかりやすい**風邪のタイプ**が分かっているのであれば、その症状がメインの感冒薬を備えておくと良いでしょう。災害用に選ぶのではなく、**日頃使い慣れている薬**を備えておきましょう。

・目薬は、普段から充血しやすい、かゆくなりやすい、ものもらいになりやすいなどの体質があるのであれば、それに合った目薬を備えておきましょう。災害時に目にゴミなどが入ることがあるため、ゴミを洗い流す時にも使える**涙と同じ成分の目薬**も用意しておくと、重宝するでしょう。