

今治市民の皆様のためのすてき健康講座 避難袋に、薬の「名前」は 入っていますか？

第98話

医師
かとう内科
加藤 丈陽先生

いつ起こるかわからない災害に備えている人もいます。非常時にどうすれば普段飲んでいる薬の情報を持ち出すことができるか、加藤丈陽先生に聞いてきました。

マイタウン…先生、この夏の熊本地震を見て、親戚が非常持ち出し袋を見直したそうです。水、食料、懐中電灯、携帯トイレも入れたから、「これで安心」と言っていました。

加藤…では、その方は今飲んでる薬の名前と量を全部言えるでしょうか？

「血圧の白い薬」では、災害時に伝わりません。

マイタウン…聞いてみたら、「血圧の白い薬と、血をさらさらにする小さい薬、それから糖尿病の丸い薬」と言っていました。

加藤…それでは、災害時に同じ薬を探すのは難しいんです。白い錠剤も丸い錠剤もたくさんありますし、「血をさらさらにする薬」にも何種類もあります。必要なのは、薬の正確な名前、何mgか、1日何回飲むかという情報です。

マイタウン…薬そのものを持ち出せば大丈夫では？
加藤…もちろん、普段の薬を持ち出せるのが一番です。ただ、突然の避難では家に置いたままになることもありえます。薬だけを小袋へ移しているのと、医師や薬剤師でも何の薬か分からない場合がありえます。さらに災害で薬が具合が悪くなったことも大切です。インスリン、吸入薬、注射薬などを使っている人は、製品や器具の写真も撮っておくと伝わりやすくなります。



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医
脳神経内科学会 専門医指導医

加藤…それでは診察の時

に困りますし、情報も古くなりがちです。おすめは、氏名が分かる表紙と、現在飲んでる薬が分かるページをコピーして、チャック付きの透明袋に入れておくことです。スマートフォンにも薬の名前、量、飲み方が読めるように写真を撮っておきましょう。

マイタウン…スマートフォンに写真があれば、紙のコピーは要りませんか？
加藤…スマートフォンは便利ですが、充電切れ、故障、紛失もあり得ます。停電や通信障害が起こることもあります。だから、どちらか一つではなく、紙とスマホの二重備えが安心です。家族にも写真共有しておくと、本人が説明できない時の助けになります。

紙とスマホの二重備え

マイタウン…では、その方には、古いお薬手帳を非常持ち出し袋に入れてもらえばよいでしょうか？
加藤…入れっぱなしは要注意です。古い手帳にはすでに中止した薬が載り、新しく始まった薬が載っていないかもしれせん。大切なのは、現在飲んでる薬が分かる「最新の情報」です。病院や薬局ごとに手帳を分けて、できるだけ一冊にまとめておくことを確認しやすくなります。

マイタウン…普段使っている手帳を、そのまま防災袋に入れておくのでしょうか？
加藤…それでは診察の時

まとめ

- ① お薬手帳は、災害時に治療をつなぐ「薬の身分証明書」
- ② 表紙と現在の薬が分かるページをコピーし、スマートフォンにも薬の名前・量・飲み方を保存する
- ③ 「紙とスマホの二重備え」にして、薬が変わったら情報も更新する

お問い合わせは
(医)かとう内科
☎(0898)23-2310
禁煙外来についてはこちら▶



FIT365 フィットネスジム

低価格3,278円・24時までの長時間営業

FIT365 秋のスーパープライス

お財布にも優しい 8,756円 お得！
9/30(水) まで

※キャンペーン

- 1 マシン数が多い！
- 2 女性専用エリアもあります
- 3 1,100円で1日のみ使用も

新規入会者の月会費

初月(9月)・翌月(10月)・翌々月(11月)分が **¥0**

※カード発行料 5,500円と、契約した一部オプション代は発生します。
※入会月から3か月目(11月)に、セキュリティ費 5,478円が発生します

毎日、家族(4人)で通って 月会費 月額 **2,980円** (税込3,278円)

①入会時にボディラングラー、水着水、レディースエア(女性のみ)のオプションが、必須契約となります。②入会時に一部オプションにご加入の上ご入会の方は、オプション代金が発生する場合がございます。③入会月から3か月目に、セキュリティ費 5,478円(税込)が発生します。④初回の月会費が発生した月に、毎年発生します。⑤キャンペーンの適用は、9/1～9/30までに、現地入会、もしくはWEB入会を行い、クレジットカード決済を行った方のみです。⑥ご入会から3か月間は通会ができませんのでご注意ください。⑦ご入会から3か月以上経過すると、通会が可能ですが、ご入会後、半年未満での退会の場合は、違約金 5,500円(税込)が発生します。⑧退会のルールとして、当月退会費、翌月退会費となっております。退会時に会員カード発行手数料、5,500円が発生します

フィットネスジム FIT365 そら今治馬越

今治市馬越町4-8-1 そら今治馬越(旧イオン今治店)
コールセンター / 0570-030-365
(受付時間: 平日10:00～20:00まで)

お申し込みはコールセンターにお電話、またはFIT365に直接お越しください。

【営業時間・スタッフ常駐時間】
10:00～24:00 年中無休
駐車場無料 HPはこちら▶

フィットネスジム FIT365 そら今治馬越

毎日、家族(4人)で通って 月会費 月額 **2,980円** (税込3,278円)

①入会時にボディラングラー、水着水、レディースエア(女性のみ)のオプションが、必須契約となります。②入会時に一部オプションにご加入の上ご入会の方は、オプション代金が発生する場合がございます。③入会月から3か月目に、セキュリティ費 5,478円(税込)が発生します。④初回の月会費が発生した月に、毎年発生します。⑤キャンペーンの適用は、9/1～9/30までに、現地入会、もしくはWEB入会を行い、クレジットカード決済を行った方のみです。⑥ご入会から3か月間は通会ができませんのでご注意ください。⑦ご入会から3か月以上経過すると、通会が可能ですが、ご入会後、半年未満での退会の場合は、違約金 5,500円(税込)が発生します。⑧退会のルールとして、当月退会費、翌月退会費となっております。退会時に会員カード発行手数料、5,500円が発生します

フィットネスジム FIT365 そら今治馬越

今治市馬越町4-8-1 そら今治馬越(旧イオン今治店)
コールセンター / 0570-030-365
(受付時間: 平日10:00～20:00まで)

お申し込みはコールセンターにお電話、またはFIT365に直接お越しください。

【営業時間・スタッフ常駐時間】
10:00～24:00 年中無休
駐車場無料 HPはこちら▶

多くの方に参加していただきたいので
特別価格にて開催します！

YouTubeチャンネル令和の虎出演・リラクゼーションスペース「りらくる」創業者
コンサル実績200社以上。飲食・ECなど20社以上の事業を展開中

必ず成功する原理原則

売上・採用・離職・人間関係の悩みを解決

講師 **竹之内 教博 氏**

こんな方におすすめ！

- ◎ 売上を伸ばしたい
- ◎ 採用・定着を強化したい
- ◎ 人間関係をよくしたい
- ◎ ビジネスで悩んでいる個人やフリーランス

9.26(土) 16:00～18:00 今治地域産業振興センター 展示ホール (今治市旭町2丁目3番地5)

15:00受付

— 学生にもおすすめ — すぐに使える成功の原理原則を学べる！

一般チケット **3,000円** | 学生 **1,500円**
学割用コード:「ST-DISCOUNT」

※割引コードは一般チケットのみ対象です

予約受付中！ ☎ **070-7560-1969** お申し込みはこちら▶

主催：株式会社サチクル 代表 村上博司

大切な住まいと家族を守るために。

木造住宅の耐震診断・耐震設計・改修専門

確かな技術で、安心・安全な住まいづくりをサポートします。

お気軽にご相談ください
無料相談 受付中

- 耐震診断で住まいの強さをチェック
- 耐震設計で安心の住まいへ
- 耐震改修で大切な住まいを長く守る

重松建設株式会社 SHIGEMATSU ARCHITECT OFFICE 一級建築士事務所

■ 愛媛県木造住宅耐震診断登録事務所 第417号
■ 愛媛県木造住宅耐震改修登録事務所 第161号
■ 一級建築士事務所 愛媛県知事 第2172号

所在地 今治市常盤町4丁目7番地6
☎ **0120-089-804**
受付時間 8:30～17:30(日曜・祝日を除く)

耐震のことなら、私たちにお任せください。地域密着で、安心の住まいづくりを全力でサポートします。

リフォーム・お住まい

見積り 無料 相談

キッチン・バス・トイレ 外壁・屋根塗装 窓・玄関ドア 介護保険

NICOchan Reform にこちゃんリフォーム

どんな小さな工事でもお気軽にお申し付けください。

住宅省エネ2026キャンペーン
※新築・中古問わず
蓄電池設置への補助も

3つの最大補助金で 217万円/戸
※1戸あたりの上限補助額

- 先進的窓リノベ2026事業 **最大100万円**
- みらいエコ住宅2026事業 **最大100万円**
- 給湯省エネ2026事業 **最大17万円**

NICOchan Reform 今治市南高下町3-1-13
本社：白石建設工業株式会社
にこちゃんリフォーム 特定建設業 国土交通大臣許可(特-4)第26760号

〈営業時間〉9:00～18:00
〈定休日〉土・日・祝

安心の工事保証 **最大10年** **67年** HPIはこちら▶

とりあえずににこちゃんリフォームに聞いてみよう！
0120-030-433