

いつでも一緒に・・・
薬はあなたの無二の友
～失って初めて知るその大切さ～

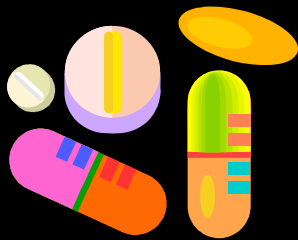
2011.11.12



横須賀共済病院薬剤科
土井路子

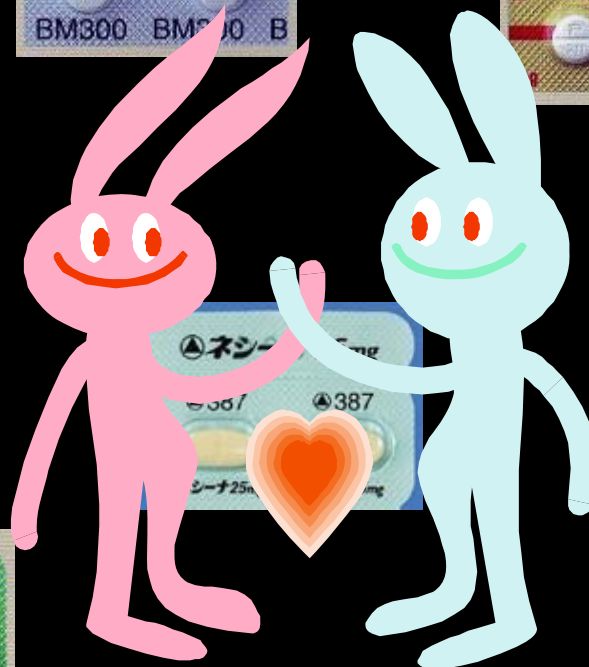
非日常に備えた日常の
お薬との上手なつきあい方

2011.11.12



横須賀共済病院薬剤科
土井路子

お薬はあなたにとって無二の友ですか？ (かけがえのない存在)



お薬は、上手につきあうことで
その効果を増すことがしばしばあります



相手のことを良く知らずして、
上手につきあうことは出来ません。

上手につきあうためには、
まずは、お薬のことを良く知いましょう



お薬を良く知ること
効果がアップする例 その1

正しい飲み方を知ること

薬の正しいタイミング

食後 : 食事終了時から30分後

食直後 : 食事終了と同時に

食前 : 食事の30分前

食直前 : 食事の直前(食事一口目と同時に)

食間 : 食事終了時から二時間後くらい

起床時 : 起きてすぐ

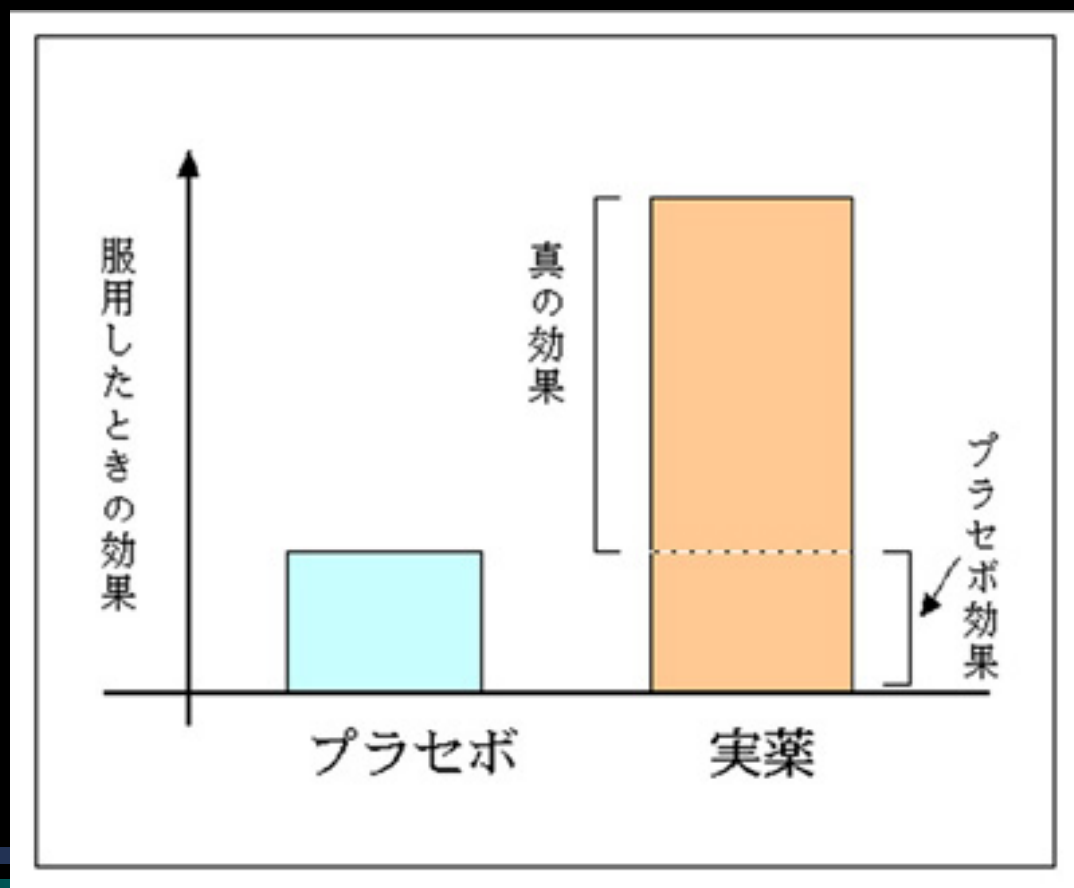




お薬を良く知ること
効果がアップする例 その2

薬効を知ること

薬効を知っていて服用すると 効果がアップすることが多い (プラセボ効果との相乗効果)



薬のことは良く知っておいたほうが
メリットが大きいらしい・・・



災害と薬



災害発生から

72時間

急性期



この時期は、
人命救助が
優先されます

食糧・お薬など3日分は備えて
他人を頼らず自分の身は自分で守るように
しましょう

いつ何が起きても大丈夫なように お薬は1～3日分は持ち歩きましょう

インスリンもコンパクトに♪



お化粧品ポーチに...



スーツのポケットに...



普段から持っていれば、飲み忘れの予防にもなります

4日目以降は・・・

亜急性期

混乱の中で、環境に変化が起こり
ストレスや薬切れなどで体調にも
変化が出てくる時期

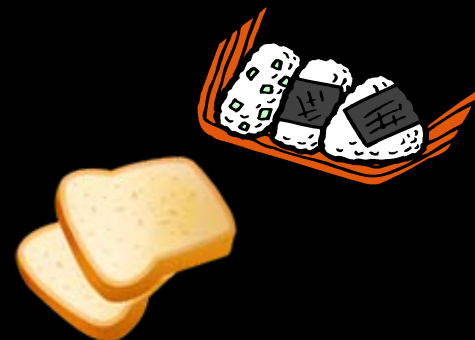


被災地では体調にどんな変化があったか

①糖尿病

- ・支給される食事は、効率よくエネルギー補給するために高カロリーのものが多く、おにぎりやパンなど炭水化物が多いため、血糖値が上昇した
- ・ストレスや不眠で血糖値が上昇した
- ・不安で食事が喉を通らなかったが、薬は普段通り飲んでいたら低血糖で意識不明になってしまった

薬の調節が必要
医療者に要相談



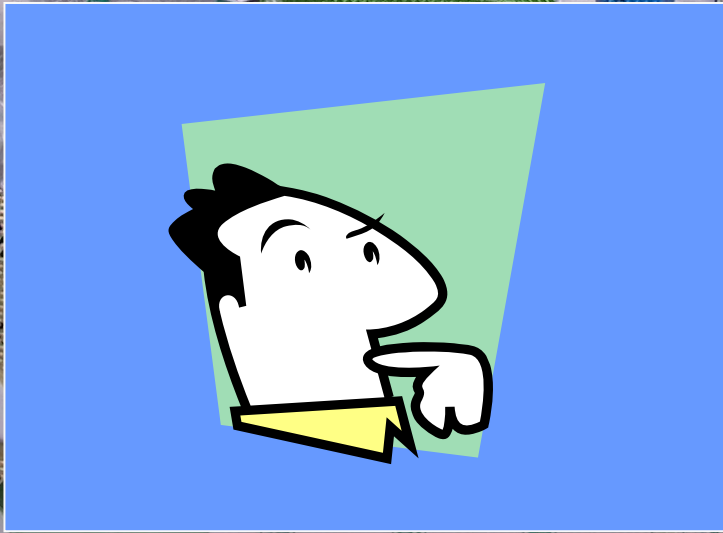
避難所や救護所にて・・・

どんな病気で、どのような薬を
飲んでいましたか？





「自分の薬の名前が分からない・・・」





普段、どんなお薬を
飲んでいるのか分からないと

慢性疾患が悪化したり
体調の立て直しに時間がかかってしまいます

普段、どんなお薬を
飲んでいるのか知っていると



非日常である災害時であっても
慢性疾患を悪化させず、健康維持がしやすくなります

災害時の役立ちツール①

お薬の手帳

病院や医院などへの受診や、薬局に行くときに、
この手帳を忘れずにお持ち下さい。



No.

氏名

年・月・日 お薬の名前・飲み方・注意すること・医療機関名・薬局名

様

調剤日 2006年12月11日 (12日退院)

内科 (渋谷医師)

☆アマリール1mg錠(1錠)

1日1回朝食後

一包化

☆アーチスト錠10mg(1錠)

1日1回朝食後

☆バイアスピリン錠100mg(1錠)

1日1回朝食後

☆カルデナリン錠1mg(2錠)

1日2回朝夕食後

☆オルメテック錠20mg(2錠)

1日2回朝夕食後

☆アテレック錠5(4錠)

1日2回朝夕食後

☆メルビン錠(3錠)

1日3回毎食後

☆グルコバイ錠100mg(3錠)

1日3回毎食直前

●注) 薬品名の後の()内は、内服薬は1日量、
頓服・外用は全量を表示しています。

何か異常がありましたら、医師、薬剤師にご連絡下さい。

横須賀共済病院
横須賀市米が浜通1-16
TEL 046-822-2710

薬剤師



これさえ分かればOK

- ①お薬の正確な名前
- ②お薬の規格(mg数)
- ③用法・用量(いつ・何錠)



「朝食後に1錠」



「朝 7 昼 4 夕 6」

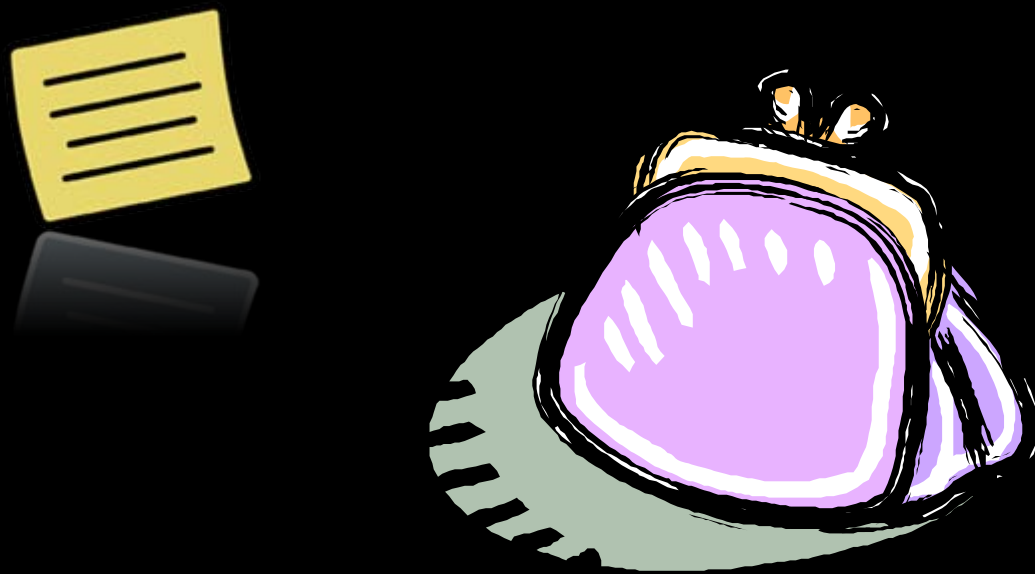
災害時の役立ちツール②

名前とmg数が
読めるように
撮影しましょう



携帯電話のカメラで
お薬の写真を撮って
保存しておく

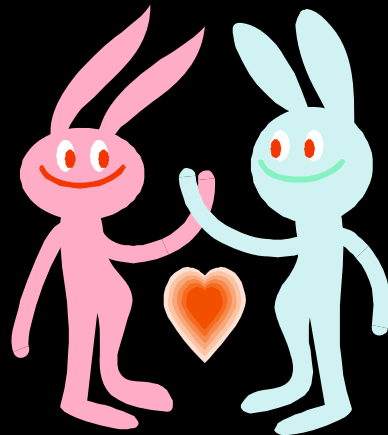
災害時の役立ちツール③



飲んでいるお薬を小さな紙に書いて
お財布に入れておく

災害時に適切な治療を継続するには
ご自分のお薬の情報を正確に医療者に
伝える必要があります

そのためには、普段から
お薬と仲良くなっておくこと



普段からお薬と仲良くしておけば
災害時にも困ることはありません



お薬のことをよく知って
お薬と仲良くなって、

お薬の効果をアップさせましょう

日常も非日常も
これではっちり
一石二鳥

**お薬をいつでも手元において…
あなたのかけがえのない存在にしてください**

そして、いつまでも
若く 元気で 美しく保ちましょう