

9月度
最新情報

ちくさ病院通信

第71号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



防災の日を考える「お薬手帳と非常用セット」の備え方

9月は秋の入口 自然の移ろいと日本の行事を味わう季節

9月1日は防災の日です。日本は地震や台風、豪雨などの自然災害が多く、誰もが避難所生活を経験する可能性があります。特に高齢者や慢性疾患を抱える方にとって、避難生活の環境変化は体調悪化や命のリスクに直結します。停電や断水、交通網の混乱が起これば、通院が難しくなり、必要な薬や情報が手元になくなることは珍しくありません。「防災グッズ＝非常食と水」というイメージがありますが、実は健康や命を守るための第一歩は“薬と医療情報の備え”です。

■ お薬手帳と服薬情報は「命を守る書類」

お薬手帳には、服薬中の薬の名前・用量・回数・アレルギー・副作用歴・主治医や薬局の連絡先など、重要な情報が詰まっています。災害時は初めて会う医師や薬剤師に診てもらうケースも多く、この手帳があれば迅速な治療や薬の再処方が可能になります。一方、手帳や薬の一覧が手元になければ、「どんな薬を飲んでいいのかわからない」という状況になり、治療や処方が遅れたり間違った薬を使うリスクも出てきます。実際、2011年の東日本大震災では薬の情報がわからないために適切な薬が手に入らず、病状が悪化した事例が多数報告されています。お薬手帳がない場合でも、薬の名前や飲む時間を一覧表にして財布やカバンに入れておくことが命を守る備えになります。

■ 3～7日分の薬を「非常用ポーチ」に

持病薬は最低3日分、できれば1週間分を非常用としてストックしておきましょう。医師や薬剤師に「災害備蓄用」と伝えると協力してもらえることが多いです。薬は湿気や高温に弱いので、チャック付きの防湿袋やポーチにまとめると持ち運びやすく、避難時にも慌てずに済みます。糖尿病・心疾患・高血圧などの慢性疾患薬だけでなく、胃薬・整腸薬・解熱鎮痛薬・絆創膏・体温計なども加えておくことで安心です。過去の災害では、薬局や病院が被災し物流が滞ることで薬が届かず、症状が悪化した事例が少なくありません。自分の薬は自分で確保する意識を持つことが命を守るカギです。

■ 非常用セットに入りたい“健康関連アイテム”

避難所では、日常生活の必需品が手に入らないこともあります。以下のような健康関連アイテムをあらかじめセットにしておくことで安心です。保険証や診察券のコピー・障害者手帳や医療証・血圧や血糖の記録手帳、測定機器・補聴器・眼鏡・入れ歯ケースの予備常備薬や処置用品（消毒液・ガーゼ・包帯など）アレルギー・持病・緊急連絡先のメモ「避難所に着いたら薬がない」「眼鏡がなくて過ごしづらい」という状況は、災害時のストレスを増幅させます。普段の生活で使っている必需品を一度書き出し、非常用袋にまとめておくことが大切です。

■ 具体例：過去の災害で起きた困りごと

- ・糖尿病薬を持ち出せず高血糖状態に 被災後、薬が手に入らず体調悪化。血糖測定器も紛失し、避難所で体調管理が難航。
- ・眼鏡や補聴器を持ち出せず生活の質が低下 災害時は情報伝達が重要。見えない・聞こえないことは安全確保の妨げに。
- ・薬の名前がわからず再処方できなかった 避難所の医療スタッフも混乱する中で、薬の情報がなくなることが大きな負担に。これらの事例はすべて、事前の準備で防げた可能性が高いものです。

■ 支援者・地域ネットワークとつながる

薬や健康情報は自分一人で抱えず、家族や支援者と共有しましょう。特に独居や高齢世帯では、ケアマネジャーや訪問看護師、薬剤師などの情報共有が大切です。自治体や薬剤師会では、災害時に薬を供給する仕組み（災害時調剤）を整えている地域もあります。日頃から「災害時にはどこに避難するか」「誰が安否確認をするか」を話し合っておくと、混乱を最小限に抑えられます。また、家族LINEや連絡アプリに薬や健康情報を共有しておくのも有効です。

■ 日常に取り入れる「防災習慣」

」防災準備は特別なことではなく、日常の延長で行うことが理想です。処方薬を受け取ったら非常用ポーチに補充薬や診察券の写真をスマホに保存健康情報を毎月チェックし更新緊急連絡先を紙とスマホの両方で管理小さな習慣の積み重ねが、大災害時に自分や家族を守ります。

■ まとめ

9月1日は“健康防災”を見直す日災害対策という食料や水の備蓄ばかり注目されがちですが、持病薬や医療情報は命を守る最優先の備えです。9月1日の防災の日は、ご家庭や施設でお薬手帳と非常用セットを見直す絶好の機会です。避難所でも日常に近い医療を受けられるように準備することは、家族や支援者の安心にもつながります。防災は一度準備して終わりではなく、日常に取り入れる習慣です。今この瞬間から、健康を守る備えを始めましょう。

9月は、夏の名残を感じつつも朝夕の空気が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを知らせてくれる季節です。虫の音や夜空の月が心を和ませ、季節の変化を肌で感じられる時期でもあります。この月は、日本ならではの伝統行事や暮らしの知恵が息づく行事が多く、自然と文化の両方を楽しむことができます。

敬老の日（9月の第3月曜日）

2025年の敬老の日は9月15日（月）。長年社会や家庭を支えてきた高齢者に感謝を伝える日です。プレゼントを贈るのもよいですが、何より喜ばれるのは一緒に過ごす時間や心のこもった言葉。各地で敬老会や地域イベントも開かれ、世代を超えた交流が生まれるきっかけとなります。改めて家族や地域のつながりを見直す大切な一日です。

中秋の名月とお月見

秋の夜を彩る風物詩といえば中秋の名月。2025年は9月7日（日）に美しい満月が夜空を照らします。平安時代から続くお月見の風習では、すすきを飾り、月見団子や秋の収穫物を供えて感謝を表してきました。虫の声を聞きながら夜空を見上げる時間は、慌ただしい日常を忘れさせ、心を穏やかにしてくれます。

台風シーズンの防災意識

9月は台風が多く、気象の変化も激しい季節です。9月1日の防災の日は、避難経路や非常用持ち出し袋を見直す絶好の機会。家族や地域の連絡網を整えておくことで、いざという時の安心感につながります。特に高齢者やお子さんのいる家庭では、薬や連絡先の準備を日頃から習慣化すると安心です。

秋の味覚が出回る季節

9月は旬の食材が少しずつ増え、食卓に秋の香りが広がります。ぶどうや梨、栗、さつまいも、新米など、自然の恵みを感じられる食材が次々と登場。夏の疲れを癒し、体をいたわるのにぴったりの時期です。旬の味覚を楽しみながら、四季の変化を五感で味わえるのがこの季節の魅力です。

長月（ながつき）の意味

旧暦で9月は「長月」と呼ばれます。「夜長月」が由来とされ、夜が少しずつ長くなっていく様子を表しています。秋の夜は、読書やお茶の時間を楽しむのにぴったり。静かに過ごす時間が、心の充足感を高めてくれるでしょう。

季節を意識した暮らしを楽しむ

9月は、夏から秋への橋渡しのような月です。自然の変化を感じながら、日本の伝統文化や食の恵みを楽しむことで、生活に小さな彩りが生まれます。防災意識を高めつつ、心と体を整える時間を持つことで、残りの一年を健やかに過ごせそうです。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みないですか。

そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネジャーさまからのお声を掲載しております。

医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

CHIKUSA.HOSPITAL

Instagram

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★

2次元コードで追加 2 IDを検索して追加

@781tmhq

在宅医療のちくさ病院のクチコミはコチラ↓