

備えは万全ですか？ 薬の災害対策

碧南市薬剤師会

下村美幸

皆さん、災害時のための対策をされていますか？地震や台風などの自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。もしもの時に備えて、水や食料品、防災用品等を、ご家庭で準備しておくことが大切です。そして、忘れずに薬に關しても準備しておきましょう。



■薬の予備は、何日分必要？
災害が発生してすぐは、薬の入手が難しくなります。持病の薬は3日分を目安に予備を準備しましょう。大規模な災害の発生時には、さらに混乱が続く可能性があります。

す。命にかかわる薬を使用している方は、7日分の予備を準備しておくことと安心です。

■薬の保管は、どうするの？

予備の薬を、「非常用持ち出し袋」に入れたままにしておくことは、おススメしていません。薬は定期的にチェックして、交換することが必要だからです。日常生活において管理しやすい場所、非常時にすぐに持ち出せる場所に保管するとよいでしょう。毎回薬が処方されたら、新しい薬と予備の薬を入れ替えて、古い薬から順番に使用すれば、予備の薬を無駄にすることなく、保管できます。また、薬は光や高温多湿に弱いいため、その様な場所は避けて下さい。他にも、冷所保存が必要な薬や、使用期限の短い薬など、注意が必要なものがあります。わからないことがあれば、遠慮なく薬剤師に相談して下さい。

■「薬」だけでなく「薬の情報」も重要です

避難する際に、薬を持ち出せなかった場合は「お薬手帳」が役に立ちます。お薬手帳には、使用している薬の情報（薬品名と用法・用量）が記載されています。お薬手帳を見せることで、服薬情報を正確に伝えることができるため、救護所などでスムーズに薬を処方してもらうことが可能です。また、既往歴や副作用歴、アレルギーなどの記載があれば、災害時でもより適切な治療を行うことができます。お薬手帳をお持ちでない方は、薬局で作成できますので、ぜひ活用して下さい。

■「薬の情報」も備えておきましょう

お薬手帳をお持ちの方でも、常に携帯しているとは限りません。その様な場合に備えて、お薬手帳をコピーして、財布や非常用持ち出し袋などに入れておきましょう。また、スマートフォンなどでお薬

手帳の写真を撮り、その写真を家族と共有しておく、より安心です。薬の種類が変わった時には、必ず情報の更新もして下さい。

災害時に自分自身の健康を守るには、日頃の備えが何より大切です。そして、災害対策は、日常生活を少し工夫して、無理なく続けていくことがコツとなります。これを機に、薬の災害対策も万全にしておきましょう。

〈参考〉公益財団法人日本薬学会 ホームページ



新型コロナウイルスワクチン接種を通して思うこと

碧南市看護師会 会長 沢井智美



私がこの原稿を書かせて頂いている11月中旬は新型コロナウイルス感染症も落ち着きをみせております。掲載は3月15日号ということですが、その日もまた平穏な日である事を願うばかりです。今朝のワイドショーは3回目の新型コロナウイルスワクチン接種について取り上げられていました。予定通りならばこの原稿が掲載される頃は3回目接種が行われているでしょう。

私は看護師として碧南市市民病院で行われた集団接種に従事させて頂きました。碧南市で実施されたワクチン接種は碧南市医師会、碧南市薬剤師会、碧南市市民病院、碧南市保健センター、そして市内医療機関で働く看護師の協力のもと、実施されておりました。様々な副反応が取り沙汰されておりますが、接種会場では接種直後に起こるアナフィラキシーショックや血管迷走神経反射症状に対応できるように十分な看護師の配置がされておりました。アナフィラキシーショックは接種されたワクチンに対してアレルギー反応が起き、

血圧が低下したり、気分が悪くなったりしてしまうこと。新たなワクチンのためどなたでも起こしてしまう可能性があるため15分の待機時間が設けてあり、看護師が観察をさせて頂きました。一方血管迷走神経反射も同様の症状なのですが、緊張や痛みなど精神的なストレスが引き金となることが多いとされており、副反応が大々的に報道されている接種に不安は当然あり、これまた誰でも起こしてしまう可能性はあります。

ただ、こちらは本来であれば医療者の力である程度は防ぐことが可能ではなかった。リラックスした雰囲気の中で十分に説明を受けることで、安心して接種を受けられれば良いのです。しかしながらコロナはそれとさせてくれませんでした。感染予防の観点から会話は避け、会場での滞在時間を短くするために、流れるような接種も求められました。看護師の最大の武器でもある天使のような笑顔もマスクやフェースシールドで遮られてしまいました。そのような中でもできるだけリラックスして受

けていただけるよう心がけていたのですが、いかがでしたでしょうか？3回目の接種を受けられる方、不安等がありましたら、医師や看護師に声をかけて頂き少しでも安心して受けてもらえたらと思います。

最後に問診票のご記入とお薬手帳持参についてのお願いです。これらは接種の可否を判断するためだけでなく、接種後会場内で体調不良を起こしてしまった時の情報源となります。問診票とお薬手帳から起こったことを推測できますし、治療の際に使う薬剤の選定の参考になります。2回目の接種の際に「1回目を書いたからいいだろう」と何人かの方に言われましたが、前回の記録は会場にはありません。お手数ですが、問診票は再度ご記入頂きお薬手帳のご持参もお願いします。



健康なからだは市民の宝

すこやか碧南

碧南市健康を守る会 会報 No.178

食べて健康おうえん団

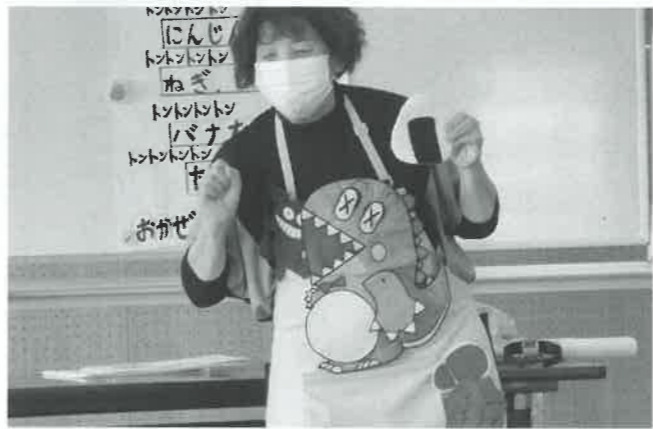
碧南市健康づくり食ボランティア協議会

永田 章子

碧南市健康づくり食ボランティア協議会は、現在42名の会員が在籍し、4つのグループに分かれて活動しています。保健センターで主に、糖尿病などの生活習慣病予防の食生活や栄養予防などについて学び、自主的な活動と市の事業協力の両面から栄養改善につながるよう、会員同士で役割を分担しています。新型コロナウイルス感染症防止のため中止になっていたものもありますが、従来からの市への協力事業として、離乳食教室の試食、学童期の生活習慣病若年化対策事業、糖尿病予防教室、かるやかウォーキングなどのモデル献立の調理をしています。

食育エプロンシアターは、碧南市食育推進事業として農業水産課より依頼を受けて平成23年から続けている活動です。市内の保育園や幼稚園を訪問し、食育に関する劇を実施しています。

子供たちに好き嫌いなくバランスよく食べる大切さを伝える事を目的として行っています。内容は、



①かいじゅう君のエプロン

会員が「かいじゅう君」のアップリケのついたエプロンをかけて「かいじゅう君がケーキやドーナツ、団子などの甘いものが大好きで、おにぎりや肉・ほうれん草を食べないでいたら、かいじゅう君のパワーが弱くなり、バイキンと戦おうとしても口から炎を出せなくなってしまうが、おにぎりや



②タイトルポスター

肉・ほうれん草を食べたらバイキンをやっつけることができた」というお話です。エプロンシアターの他には、アパンマンの歌を食育用に変えたものを、園の先生や園児と一緒に歌ったりもします。2人の会員が壇上のカーテンの奥に隠れて人参や玉ねぎのイラストを頭につけて

待機し、「人参ばあば」「玉ねぎばあば」と園児に呼んでもらって登場すると、園児たちが目を輝かせてかわいい笑顔を見せてくれる事が楽しみで活動を続けています。10年近くになり開始の頃の園児は、現在高校生くらいでしょうか。

「かいじゅう君」のエプロンシアターは引き継いでいきたい活動です。令和3年度は食ボランティア養成講座が実施されており12名の方が参加されています。講座終了後には、「碧南市健康づくり食ボランティア」となって家族や近所、地域全体に食の健康づくりの輪を広げて欲しいと思っています。



③講演中の写真

母子保健推進員としての経験

母子保健推進員

松村 美智代

母子保健推進員は、「母推さん」と言われ、保健センターとお母さんのパイプ役として、地域で育児を支えるボランティアです。

私は、看護師として赤ちゃんに関わった経験があります。「広報へきなん」で母子保健推進員の募集を見て、退職後、活動してみたいと思っていました。そして今、母子保健推進員になり、2年になります。自らの育児経験と3回の養成講習会で得た知識と先輩母推さんに支えていただき、活動しております。また、年6回ほどのフオロアップ研修に参加し、活動に活かしています。

活動内容は「赤ちゃんお誕生おめでとう訪問」と「赤ちゃんサロン」です。

訪問は、全出生児を対象に行っています。市からの出産祝い品をお渡しし、母子保健事業を説明し、子育て支援センター等利用できる施設や育児情報をお伝えしています。また、各々の家庭の育児情報をお聞きし、困り事にできる



限りのアドバイスをしたり、保健センターへの相談を促したり、病院受診をすすめたりします。最近では、お父さんが同席して話を聞いて下さる場合もあります。育児休暇を取られているお父さんもみえ、お父さん同士の交流の場を要望されたこともあります。

サロンは、6か月になるまでの赤ちゃんとお母さんが参加対象です。1時間程ではありますが、ふ

れあい遊び、お母さん方のお話タイム、身長・体重の測定をします。「参加することで何か得ることがありましたか」とお聞きすると「近所に同じ位のお子さんがいることがわかった」「お友達ができるLINE交換できた」「今の時期、どの位の衣服を着せればよいかわかった」などと笑顔で答えて下さいます。

私は、訪問日を決める際、サロンの開催日の前に訪問し、サロンの参加をすすめるようにしています。訪問とサロンを通してお母さんが楽しそうに赤ちゃんに関わっている姿を見たり、赤ちゃんの成長と発達を段階的に見ることができるとです。首がすわり、早い子は、寝返り、おすわり、ハイハイをします。喜びを感じます。

今後は、母子保健事業の一つ一つをより具体的にお母さんにお伝えできるようにしたいです。また赤ちゃんの成長・発達と子育てについて、新聞やテレビなど身近



なメディアから知識を得、子育て中のお母さん方のお役に立ってきたいと思っています。

コロナ禍にあり、外出を控え気味にされているとは思いますが。保健センターでは、基本的な感染対策を施し、皆さんをお待ちしています。また、母推になり、子育て支援を私達と共に試してみませんか。お母さんと赤ちゃんから癒され、元気になれますよ。

