



民医連加盟  
保険薬局

# はるか通信

No.224 2024年3月号

発行:株式会社 あゆみ調剤 はるか薬局  
はるか通信編集委員会

北海道釧路市治水町6-2  
TEL 0154-31-7811・FAX 0154-31-7773  
<http://www.a-haruka.co.jp/>



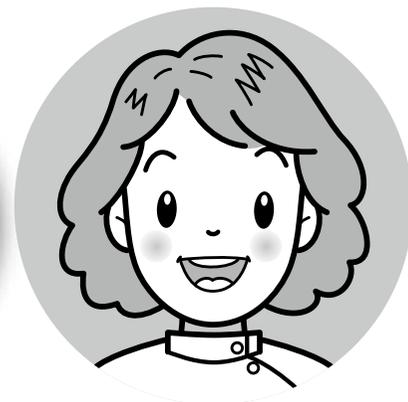
## 災害とお薬

### お薬手帳、大切です！

新年早々から起きた能登半島の大地震。テレビから流れる速報に、2011年3月11日の大きな被害をもたらした東日本大震災を思い出した方も多かったのではないのでしょうか。

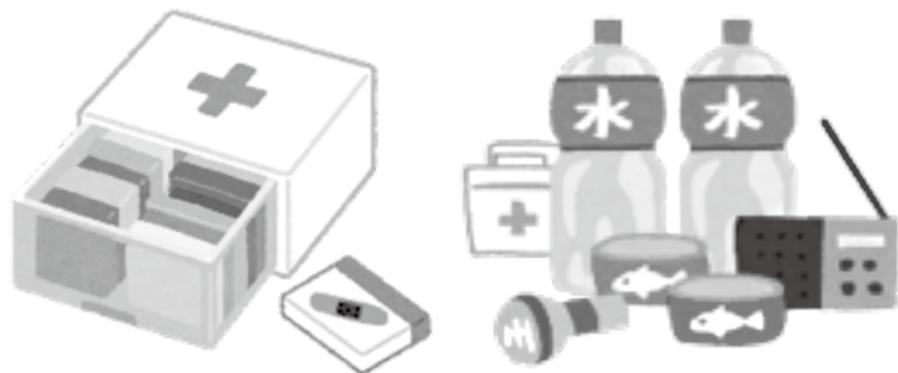
災害はいつ起こるかわかりません。今回は「災害時の薬の備え」について考えてみましょう。

お薬手帳、  
大切です!



## 災害時には

避難時に自宅からお薬を持ち出せなかったり、災害後の困難によるお薬の供給不足など様々な理由でいつも通りにお薬が飲めない状況が起こり得ます。かかりつけの医療機関や薬局が被災して、しばらく受診できなくなることもあります。



## もしもの時に備えよう

持病のお薬は非常用に3~7日分準備しておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておくことが大切だとされています。お薬には使用期限がありますので、お薬の内容を定期的を確認して入れ替えておく(古いお薬から順に使い、新しく処方されたお薬を追加)ことも忘れずに。

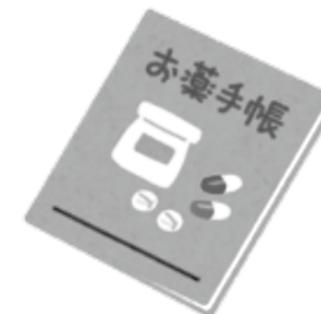
## 薬の情報の管理とおくすり手帳

お薬手帳には、今飲んでいいる薬、過去に飲んできた薬、副作用歴、アレルギー歴等、重要な情報が記載されています。災害時にカルテが見られない事態になっても、お薬手帳の情報をもとにスムーズに安全にお薬を処方してもらうことができます。

今回の能登半島地震でも、お薬手帳でいつも飲んでいいるお薬を確認できれば、処方箋なしでも薬局でお薬をお渡しできるという通達が厚生労働省から出されました(安定した慢性疾患である場合など、条件あり)。

お薬手帳が医療の情報を共有する手段として、とても有効なものとなっています。

コピーしてお財布や非常持ち出し袋に入れておくと安心かもしれませんね。



## 最後に

災害に備えて、普段から対策をしておくことで、少し気持ちにも余裕が出るのではないのでしょうか。

お薬手帳は災害時以外にも活用できます。医療機関受診時は必ず携帯し、お薬の飲み合わせを確認してもらいましょう。

(薬剤師:玉川 美智子)

## 予告 健康づくり学習会のお知らせ

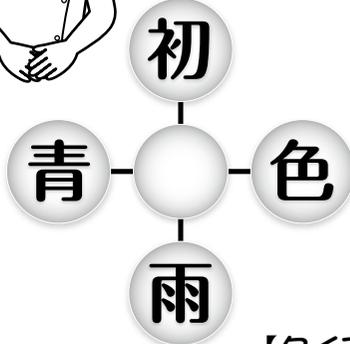
●5月1日(水) 15:00~

薬剤師による健康づくり学習会を予定しています。お薬を題材に学習会・質疑応答などを予定していますが、詳しい内容等決定しましたら追って薬局内の掲示などでお知らせいたします。ゴールデンウィークのど真ん中ではありますが、参加費無料ですので是非ご参加ください。

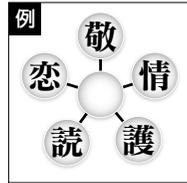
# はるか薬局 お楽しみクイズ

## ★漢字当てはめクイズ★

中央の○に当てはまる漢字を下の欄から選び回答すると  
4つの熟語が完成します。



中央の○に当てはまる漢字を下の欄から  
選び回答すると4つの熟語が完成します。  
右図の中央に当てはまる漢字の答えは「愛」です  
【・恋愛・敬愛・愛情・愛護・愛読】



### 問題

4つの熟語を  
完成させるには？

春・桜・紅

### 答



### 【クイズ応募のきまり】

クイズの答え、住所、氏名をハガキ、またはEメールでご応募下さい。はるか通信への感想、はるか薬局へのご意見などもお書き下さい。正解者の中から、3名の方に図書カードをお贈りいたします。

なお、頂いたご意見ご感想を、今後のはるか通信の記事として匿名で掲載させて頂く場合もございますのでご了承下さい。

● 締切 / 2024年4月22日(月) (必着)

● 発表 / 本紙2024年5月号 予定

● あて先 / 〒085-0055

釧路市治水町6番2号

はるか薬局 クイズ係

(Eメール/ayumichozai@a-haruka.co.jp)

解答と当選者の発表は5月号です。お年玉クイズの正解は「①鏡もちの一番上が橙じゃない、②左のタツの角の形が左右違う、③七輪の上のお餅がひっくり返っている」の3か所でした。正解者の中から抽選で10名の方に図書カードをお送りします。

### 当選者

関根英喜さん、斉藤和枝さん、沢出一江さん、菅原敏明さん、小林カツ子さん、細谷裕子さん、有田政江さん、今井千恵子さん、奥山浩司さん、森田修さん

※せっかくお葉書を頂いたのに、住所・氏名の記載がないご応募が散見されます。投函前にご確認をお願いします。

～はるか薬局緊急時電話番号～

☎ 0154-31-7811 または  
090-3775-3026

夜間、日曜日等の閉店時で緊急の対応を要する場合がございます。



お知り合いの薬剤師・薬学生の方を  
ご紹介下さい 奨学金制度もあります

※詳しくは、あゆみ調剤までご連絡下さい。

☎ 0154-31-7811