

薬の災害対策。

どうしたらいい？

医療や健康に関する読者の質問に、

編集部員ウサ吉が徹底調査してお答えします！

今回のテーマは「災害と薬」。

東日本大震災で起こった薬のトラブルをもとに、なにをどのように備えるべきかをわかりやすく解説します。



編集部員ウサ吉



お話をうかがった方…澤田康文
さわだ やすふみ 東京大学薬学部卒。現在、東京大学大学院薬学系研究科・医薬品情報学講座教授。同講座では、NPO法人「医薬品ライフタイムマネジメントセンター」と共同で、薬を正しく使用するための情報サイト「みんくす」を運営している。

「高血圧です。被災後、薬を処方してもらおうと思ったのですが、正確な名前がわからずとても苦労しました」

(匿名希望 宮城県仙台市 60代)

Q1 震災で起こった薬のトラブルとは？

東日本大震災では、多くの患者さんが地震と津波で薬を失い、避難先の救護所で「飲んでいた薬がわからない」という問題が多発しました。

ある高血圧の患者さんのケースでは、避難所の医師が降圧剤（血圧を下げる薬）を処方したのですが、血圧がコントロールできませんでした。選んだ降圧剤の作用が、震災前に飲んでいた降圧剤よりも弱かったことが原因です。別のケースでは薬の名前がわかっていただけなのに、医師が「何色でしたか？」と錠剤の色をたずねたところ、患者さんは薬が入っているアルミシートの色を答えてしまいました。なんと、同じ名前の別

の規格の薬だったので。幸い、処方前に気づきました。が、あと一歩で大事に至るところでした。

じつは、1995年の阪神・淡路大震災でも、同ようなトラブルが起こっていたのです。

Q2 急に飲めなくなるとどうなる？

突然の服用中止はとても危険です。

とくに、糖尿病や高血圧症、気管支ぜんそく、てんかん、狭心症、リウマチなどの慢性疾患の患者さんは、毎日薬を飲み、一定量の薬の成分を体内に存在させることによって、病状をコントロールしているため、薬が突然飲めなくなるや病気が悪化する危険性があります。

Q3 リバウンド現象や離脱症状ってどんなもの？

薬の種類によっては、「リバウンド現象」や「離脱症状」などの重大な副作用が起こることもあります。

「リバウンド現象」とは、薬の服用を突然やめた反動によって、症状が服用前よりも悪化してしまう現象です。

たとえば、高血圧の患者さんの場合は、血圧が急上昇し、心臓病や脳卒中などを引き起こすことがあります。ぜんそくの患者さんの場合、症状が悪化して発作が起こることもあります。

一方「離脱症状」は、薬をやめることによって現れる禁断症状のような状態です。抗不安薬や睡眠薬を服用している精神疾患の患者さんの場合

「薬の情報」を覚えておこう

「薬の情報」とは、薬の「名前」と「用法用量（いつ、どのくらいの量を、どのように摂取するか）」のこと。

たとえば、高血圧の治療薬であるノルバスク錠の場合は、

●名前

ノルバスク錠5mg

●用法用量

一日1回、1錠を朝食後に服用する

となります。

血圧を下げる薬

ノルバスク錠5mg

一日1回朝に飲む

1回1錠



は、まったく眠れなくなり、最悪の場合、痙攣など重い症状が現れることがあります。また、関節リウマチ、膠原病、アレルギー性疾患などの炎症性疾患でステロイド剤を服用している場合は、倦怠感、発熱、頭痛、ショック症状などを引き起こすことがあります。これらも離脱症状の一種です。

Q4 薬のトラブルに備えるにはどうしたらいい？

自分の「薬の情報」を正しく覚えておくことです。

「薬の情報」とは、「薬の名前」と「用法用量（いつ、どのくらいの量を、どのように摂取するか）」のこと。これらがわかれば、災害時でも、医師や薬剤師が薬を正しく処方することができます。

なお、「薬の情報」は以下に記載されています。

●お薬手帳：処方した薬の情報を記録するための手帳です。薬の名前、用法用量、服用している期間、副作用歴や

アレルギー歴の有無などが書かれています。手帳は、薬局でもらえます。

●処方シール：薬剤師がお薬手帳に書き込むかわりに発行するシールです。

●薬情（薬剤情報提供書）：薬局が発行する薬の説明書。

お薬手帳に書かれる内容以外に、薬のカラー写真、副作
用、生活上の注意点などが細かく書かれています。

Q5 薬の情報を忘れないための方法は？

もっとも確実なのは、「お薬手帳」を常に持ち歩くことです。しかし、持ち歩くのを忘れてしまうこともあるし、非常時に持ち出せないこともあるでしょう。

おすすめの方法は、「薬の情報」を書いた「名刺サイズのカード」や「小さなメモ」をつくることです。財布や名刺入れ、非常持出袋、お守り、ロケットペンダントなど、あちこちに入れておくことができます。

ほかにも、携帯電話で「写真」に撮っておいたり、「QRコード（二次元バーコード）」にする方法も便利です。無料で作成できるウェブサイトもありますし、なかには、サービスでつくってくれる薬局もあります。

Q6 それでも情報を 持ち出せないかも……

一緒に住むご家族にも、薬の情報を保管してもらいます。さらに、離れたところに住むご家族や親戚がいれば、FAXやメール、郵便などで薬の情報を送っておきましょう。二重、三重に情報を共有しておくとう安心です。

Q7 薬の情報を記したメモは、一度つくればOK？

手間はかかりますが、1〜2か月ごとにつくり直すことをおすすめします。慢性疾患であっても、病状により処方される薬の種類や量は変わります。古い情報はかえって危険です。

自分でできる薬の災害対策

1 薬の情報、を準備する

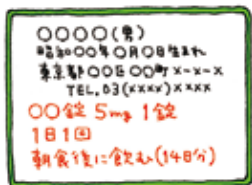
お薬手帳

薬の名前、用法用量、アレルギーや副作用の有無、かかっている病院などの情報がこれ1冊でわかります。



カードをつくる

名刺サイズのカードなら、財布や定期入れ、手帳などに入れて便利。濡れても大丈夫なようにパウチ加工をすれば安心です。



写真に残す

書くのが面倒、という方におすすめ。ポイントは、薬の名前がわかるように写すこと。お薬手帳や薬情も写真で残すことができます。



*ほかにも、薬の情報、をITで管理する「ICカード」や「電子お薬手帳」などが実用化を目指して開発されています。

2 薬の情報、を保管する

いつも持ち歩くものに入れる

非常時に持ち出すものだけでなく、毎日持ち歩いている財布やお守りに入れることが大事です。QRコードをキーホルダーに貼ったり、ロケットペンダントにメモを入れておくなど。



親戚や知り合いにも保管してもらおう

身のまわりの薬の情報、が万が一なくなった場合に備え、お薬手帳、薬情、自作カードなどのコピーはFAXや郵送、薬の写真はメールで送って保管してもらいます。



「みんくす」 <http://www.ikuyaku-ut.jp/minkusu/>

薬を正しく使うために必要な情報を提供するウェブサイト。会員登録（無料）をすると、三つのコンテンツを利用できる。

- くすりを学ぼう! 〴〵ジェネリック、や〴〵OTC、などの薬に関するキーワードをわかりやすく解説。
- くすりを育てよう! 実際に起こった薬にまつわるトラブルを紹介。
- くすりを育てるためのアンケート結果
薬に関する質問や要望を募集。アンケートは医療従事者や製薬企業に届けられ、回答はサイト上で発表される。

Q8 病院や薬局に薬の情報は残っていないの？

東日本大震災では、多くの病院や薬局が被災し、薬の情報が記載されたカルテが消失してしまいました。

すでに、病院や薬局が医療費を請求する際に提出する「レセプト（診療報酬明細書）」のデータベースから、患者さんの薬の情報を取り出す仕組みがあります。これが、災害の混乱時にうまく機能すればよいのですが……。

自分が毎日飲んでいる薬のことは、きちんと知っておく。これが、もっとも確実な備えになると思います。

Q9 メモだけでなく、薬も準備しておくべき？

大きな災害が起こると、薬がすぐには避難所や救護所に届かない場合があります。できれば2〜3日分の薬を非常持出袋などに入れておき、いつでも持つて逃げられるように備えておきたいものです。

Q10 処方薬の情報だけメモしておけばいい？

市販されている風邪薬や胃腸薬、鎮痛剤などについても、よく飲む薬の名前、いつ飲んだか、アレルギーはないかなどの情報をメモしておくよりも安心です。災害時だけでなく、事故などによって本人の意識がなく、確認できないときにも役立ちます。

* 私が携わっている「みんくす」では、無料で利用できる薬のサイトを立ち上げ、患者さん自身が、今すぐにできる災害対策をまとめた冊子を発行しています。ぜひご利用ください。

ウサ吉の感想

「薬の情報」をちゃんと知って、二重三重に保管することが大切なんだね。

