



# 薬局だより

2025年9月



## ～救急の日(9月9日)～

毎年9月9日は「救急の日」です。救急医療や応急処置の大切さを知ってもらうことを目的としています。近年は高齢化や持病を持つ人の増加により、救急要請の件数も年々増加しています。そんな中、自分や家族の健康を守るためには、「日頃の備え」がとても大切です。

### 救急時に役立つ「救急箱の中身リスト」

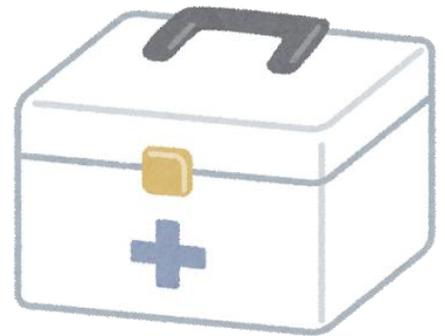
けがや体調不良は突然やってきます。家庭に備えておくと安心な「市販薬」「医療用品」を紹介します。

#### ・解熱・鎮痛薬

- ・アセトアミノフェン(カロナール):小児に推奨
- ・イブプロフェン、ロキソプロフェンなど
- 発熱、頭痛、歯痛などの応急処置に
- ・パップ剤・湿布など

#### ・整腸薬・下痢止め

- ・整腸薬:乳酸菌製剤など
- ・下痢止め:ロペラミド
- 食あたりや腹痛時に



#### ・総合感冒薬(風邪薬)、抗ヒスタミン薬(アレルギー薬)

- 風邪症状、くしゃみ、鼻水、じんましんなどの突然のアレルギー症状に備える

#### ・乗り物酔い止め・虫刺され薬

- ・虫刺され用:抗ヒスタミン外用薬、ステロイド外用薬など
- アウトドアや旅行時などに便利



#### ・はさみ・毛抜きやピンセット

- 皮膚に刺さったとげなどを抜いたりするのに役立つ

#### ・消毒薬・ばんそうこう・ガーゼ・医療用テープ・綿棒

- ・消毒薬:ポピドンヨード、クロルヘキシジンなど
- 小さなけがや切り傷に備えて、形やサイズをいくつか用意しておくとう便利



#### ・体温計・爪切り・マスク・氷のう・氷枕 等

救急箱の中身に決まりはありません。

普段使うものを、清潔な入れ物に入れておけば問題ありません。

ガーゼや薬は有効期限もあるため、1年に1回を目安にチェックし、

期限が切れているものは廃棄しましょう。

光と高温を避け、風通しの良い涼しくて日の当たらないところに置きましょう

## 「お薬手帳」は救急時の命綱！

お薬手帳は、過去に処方された薬の名前・用法用量・副作用・アレルギー歴・既往歴などを記録する手帳です。急な病気やけがなどで救急搬送されたとき、医師に正確な情報が伝わることで、迅速で安全な治療が受けられます。

・お薬手帳にはこんな役割があります

- ・現在服用中の薬の情報が一目でわかる
  - ・薬の重複や相互作用を防ぐ
  - ・アレルギー歴、副作用歴を記録できる
- ⇒新しい手帳への転記も忘れずに  
切り取って残しても良い
- ・災害時・緊急時の「医療情報カード」としても使える



外出先や旅行時も忘れずに、いつも携帯しましょう！

## 救急車を呼ぶ？迷ったときは…

「これは救急車を呼ぶべき？」と迷ったとき、役立つのは以下の相談窓口です。



奈良県救急安心センター #7119 : ケイタイ・プッシュ回線  
0744-20-0119: IP電話・ダイヤル回線  
こども救急電話相談 #8000 : ケイタイ・プッシュ回線  
0742-20-8119: IP電話・ダイヤル回線

## 救急時の薬の「使い方」に注意！

いざというとき、あわてて薬を多く飲んでしまったり、使い方を間違えるケースが少なくありません。

- ・決められた用法・用量を守る
- ・複数の市販薬を重ねて使わない(成分が重複していることがあります)
- ・年齢や体重に合わせて使用する(特に小児)
- ・高齢者は副作用が出やすいため注意が必要



救急の場面では、正確な情報・冷静な判断・適切な備えが何よりも大切です。

普段からご自身やご家族の健康状態や持病、お薬の情報をしっかりと把握し、万一の時に備えましょう。

常備薬の、見直しや、お薬手帳の活用法など、ご不安なことがありましたらお気軽にご相談ください。