

<9月1日「防災の日」に向けた、家庭の薬の備えについて>

## コロナ禍でマスクや食料品の備蓄意識は高まるも救急箱は手薄 ニューノーマル時代こそ、セルフケア能力を高める備えが重要に ～知っておきたい災害に役立つ常備薬の選び方～

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、「防災の日（9月1日）」を前に、20代～50代男女を対象に、コロナ禍の影響による、災害に対する意識の変化について調査しました。

その結果、コロナ禍で備蓄意識が上昇している一方、怪我や病気のときに対応するための常備薬などの備蓄意識は低いままであることがわかりました。

調査結果を受けて、家庭での災害対策に詳しい専門家や薬剤師に話を伺いました。

### ① 「コロナ禍の防災意識と備蓄の実態」に関する調査結果 (P.1)

- コロナ禍で、約5割が災害への不安増。しかし、対策の備えがわからない人は約7割に
- コロナ禍で、約5～7割が「マスク」や「日用品」「食料品」の備蓄意識が上昇  
しかし、約6割が薬を備蓄していない状態のまま、救急箱の用意は手薄に

**調査概要** ■実施時期：2020年7月21日（火）～7月28日（火）  
■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：20代～50代の男女 ■有効回答数：795名 ■調査地域：全国  
※ 構成比（%）は小数点第2位以下を四捨五入しています。合計が100%にならない場合があります。



国崎 信江 先生  
(危機管理教育研究所代表)

### ② ニューノーマル時代こそ、“セルフケア能力を高める備え”を (P.2)

- 日本は災害の百貨店、日ごろからセルフケアを意識して常備薬の準備を
- コロナ禍を受けて避難所が不足するケースも、自分のからだを守ることを第一優先に

### ③ 薬は、「常備・避難・携帯」で整理すると安心 (P.3)

- 家庭の常備薬は、使いやすく、高めのところに置く  
爪切りや綿棒などよく使うものを入れて、中身を点検する機会に
- 日ごろの外出でもセルフケアができるものをカバンに



高垣 育 先生  
(薬剤師ライター、  
国際中医専門員)

### ④ 知っておきたい災害に役立つ 常備薬の選び方 (P.4)

- 災害に備えて市販薬もしっかり備蓄しておくことが大事  
災害発生3日間に起きやすい、怪我には要注意

自宅でも、避難所でも役立つ、必ず常備してほしい薬

総合かぜ薬 解熱鎮痛薬 胃腸薬 皮膚用薬



季節を考慮して用意しておく安心な薬

一緒に用意しておいた方がよい備蓄類や準備の心構え

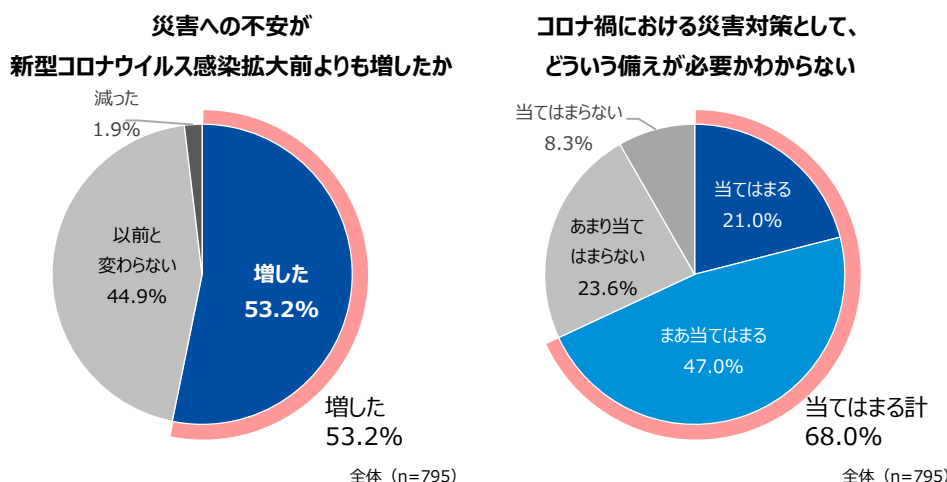
### ⑤ セルフケアパートナーを目指す第一三共ヘルスケア (P.8)

# ①「コロナ禍の防災意識と備蓄の実態」に関する調査結果

第一三共ヘルスケアは、コロナ禍の影響による、災害に対する意識の変化について調査しました。その結果、約5割の人が災害への不安が増したと感じている一方で、災害対策について約7割がどういう備えが必要かわからないと回答しています。また、マスクや日用品、食料品の備蓄意識は高くなっているものの、怪我や病気、からだの不調に対応するための常備薬や救急セットの備蓄意識が高まった人は、わずか約3割にとどまることが明らかになりました。

## ■ コロナ禍で、約5割が災害への不安増。しかし、対策の備えがわからない人は約7割に

調査の結果、「災害への不安が新型コロナウイルス感染拡大前よりも増した」と回答した人は、約5割（53.2%）を占めます。さらに、「コロナ禍における災害対策として、どういう備えが必要かわからない」と回答した人は、約7割（68.0%）に上ります。これらの結果から、コロナ禍で、災害への不安が増しながらも、対策に戸惑う実態が浮き彫りになりました。

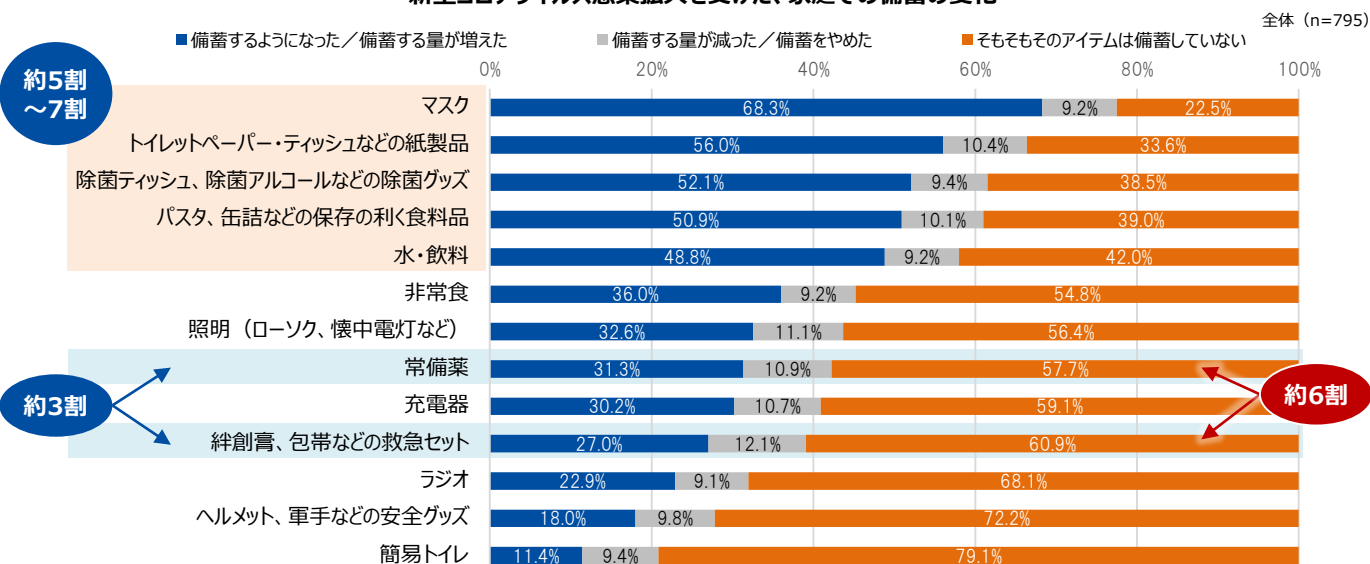


## ■ コロナ禍で、約5～7割が「マスク」や「日用品」「食料品」の備蓄意識が上昇 しかし、常備薬や救急セットの備蓄は手薄に、約6割が備蓄していない状態のまま

新型コロナウイルス感染症拡大による、家庭の備蓄の変化について聞いたところ、「マスク」を備蓄するようになった／備蓄する量が増えたと回答した人の割合が最も多く、約7割（68.3%）でした。また、「トイレットペーパー・ティッシュなどの紙製品」（56.0%）や「保存の利く食料品」（50.9%）など、日用品や食料品の備蓄意識は、全般的に高く、約5割～7割となっています。

しかし、災害時に起こりがちな怪我や病気、からだの不調に対応するための「常備薬」の備蓄意識が高まった割合は、わずか31.3%、「絆創膏（ばんそうこう）、包帯などの救急セット」も27.0%にとどまりました。一方、「そもそも備蓄していない状態のまま」と回答した人のほうが多く、その割合は約6割に上りました。

新型コロナウイルス感染拡大を受けた、家庭での備蓄の変化



## ②ニューノーマル時代こそ、“セルフケア能力を高める備え”を

今年7月に起きた豪雨災害は、九州を中心に大きな被害をもたらしました。近年日本では、毎年のように大規模な自然災害が発生し、「観測史上初」と呼ばれる自然現象が発生しています。

新型コロナウイルス感染症拡大により、感染症予防と防災の両方を意識したセルフケアが求められる中、災害への向き合い方について、危機管理教育研究所の代表を務める国崎信江先生にお話を伺いました。



国崎信江先生  
(危機管理教育研究所代表)

### ■ 日本は災害の百貨店、日ごろからセルフケアを意識して常備薬の準備を

日本の自然災害の発生件数は、変動を伴いながら増加傾向にあります。大陸プレートの活動の活発化による地震や津波、火山噴火、そして地球温暖化による水害、「令和2年7月豪雨」を引き起こした「線状降水帯（強雨をもたらす線状に延びる降水帯）」も地球温暖化による影響といわれています。

自然災害が増えているのは、世界的な傾向ではありますが、特に日本は国土が狭いにもかかわらず、あらゆる自然災害が発生し、「災害の百貨店」ともいわれています。

そんな環境に置かれながら、日本人の防災意識は決して高いとはいえません。こうした要因は、今の大人の世代で災害教育が十分に行われていなかったこと、そして行政依存にあるのではないかと私は考えています。

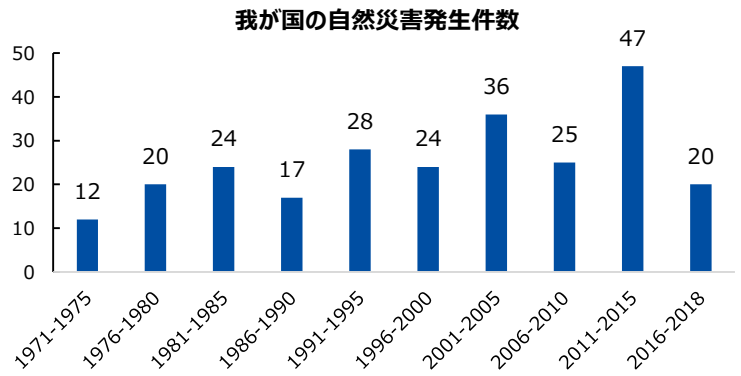
自分で自分を守る“自助”は防災の起点です。さらにいうなら、健康面では、災害のときだけでなく、人は突然体調不良になるものです。そうしたとき、週末でかかりつけ医が休診のケースも少なくありません。災害時においては、医療機関も命に関わる状態の方を優先したり、医師が救護に向かったりしていることもあるため、治療を受けられるとは決して限りません。いかなるときでも、自分で自分のからだを守れるように、防災に限らず常に最悪の事態を想定し、常備薬をきちんと用意し、管理することが重要です。

### ■ コロナ禍を受けて避難所が不足するケースも、自分のからだを守ることを第一優先に

災害というと、避難所を思い浮かべる方も多いと思いますが、実際は自宅待機のケースが多いです。避難所への移動は、自宅が倒壊あるいはその危険があるときや、ライフラインが断たれ孤立状態になるときなどです。さらにコロナ禍を背景に、現在は感染を防ぐためにも避難所は最低限の人数にとどめる必要があるため、避難所に入れないケースも起こり得るのです。

このことから、ニューノーマル時代は、ますます自己防衛、自分自身で健康を守り対処するセルフケア能力を高める備えが必要とされるでしょう。避難でいえば、親族や知人の家に“疎開”をする、ホテルなどの宿泊施設を探すのも一つの方法です。私は、長野でよくお世話になるペンションがありますが、「首都圏で何か起きたらお世話になります」と伝えてあります。こうした、常日頃からお世話になると思われる方と連絡を取り合いながら、いざというときに備えておくことも大切です。

備蓄という点では、皆さんコロナ禍でマスクや日用品などが入手しづらくなり、備蓄意識は高まったと思いますが、災害になれば、ますます物が調達しづらくなります。防災というと、食料品や懐中電灯などの防災用品に目がいきがちですが、大切なことは、怪我をしないこと、体調を維持することですから、ぜひ常備薬についての気配りを忘れないでいただきたいと思います。



資料：ルーベン・カトリック大学疫学研究所災害データベース（EM-DAT）より中小企業庁作成

(注) 1. 2018年12月時点でのデータを用いて集計している。  
2. EM-DATでは「死者が10人以上」、「被災者が100人以上」、「緊急事態宣言の発令」、「国際救援の要請」のいずれかに該当する事象を「災害」として登録している。

出典：中小企業庁ウェブサイト「2019年版 中小企業白書」

([https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/2019/PDF/chusho/05Hakusyo\\_part3\\_chap2\\_web.pdf](https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/2019/PDF/chusho/05Hakusyo_part3_chap2_web.pdf))

#### 国がまとめた新型コロナウイルス感染症流行中の避難方法について

安全な場所にいる人まで  
避難場所に行く必要はない

親戚や知人宅に避難することも検討する

マスクや消毒液、体温計は  
できるだけ自ら携帯する

避難場所や避難所の変更・増設が  
ないか市町村ホームページ等で確認する

やむを得ず車中泊をする際は  
周囲の状況等を確認する

出典：内閣府「防災情報のページ」より  
「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における  
災害時の避難について」（2020年5月15日付）  
<http://www.bousai.go.jp/pdf/colonapoint.pdf>

### ③薬は、「常備・避難・携帯」で整理すると安心

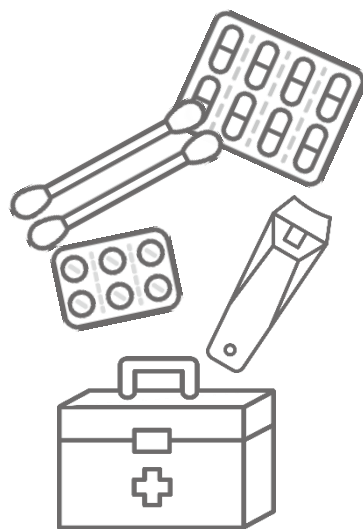
日ごろから家庭でも使うための常備薬、避難時に必要となる薬をどのように整理しておけばよいのでしょうか。国崎信江先生に、ご自身が行っている対策を伺いました。

#### ■ 家庭の常備薬は、使いやすく、高めのところに置く 爪切りや綿棒などよく使うものを入れて、中身を点検する機会に

我が家の救急箱に欠かせないのは、かぜ薬など、定番の薬と消毒薬です。

入れておく薬も重要ですが、災害を考慮すると実は置く場所や保管の仕方も重要です。特に水害が起きたときには、低い位置に置いてしまうと水没してしまう危険があることから、家族の手が届きやすい、でも乳幼児の手が届かない高めの位置に置くことを心がけてください。我が家では、さらに防水袋に入れて薬を守っています。

また、常備薬を置いているつもりでも、よく見たら使用期限が切れているという方も多いのではないのでしょうか。我が家では、救急箱に爪切りや綿棒、耳かきなど、日ごろからよく使うものを入れておくことで、救急箱を開く機会を増やし、薬の使用期限を意識的に管理できるようにしています。ちょっとした工夫なので、ぜひ試していただきたいと思います。



#### ■ 避難するときは、からだ一つでも移動できるように「防災ベスト」があると安心

災害に備えて非常持ち出し袋を用意しているという話を耳にしますが、実は私が支援活動で入った避難所で、非常持ち出し袋を持ってきた被災者の方に出会ったことは一回もありません。非常持ち出し袋は、それなりに場所も取りますし、普段使わないのでつい、押し入れの奥にしまい、突然の避難に持ってくるのを忘れてしまうのではないかと推測されます。

そこで、私は「防災ベスト」を考案しました。防災ベストは着ることで一体感があり、重さを感じない、からだを守る防護服になるなど、たくさんのメリットがあります。背負うよりもからだへの負担がないので、子どもや高齢者の方にとっても便利です。

我が家では、一人1着「防災ベスト」を用意していますが、全員に共通している薬類は、消毒薬、鎮痛薬、皮膚の保湿剤です。あとは、個人個人が絶対に手放したくないもの、必要と思うものを考えて入れるようにしています。

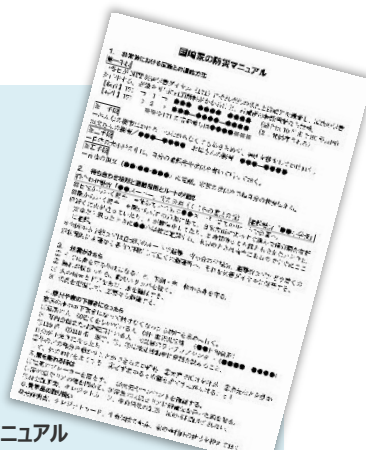


#### ■ 日ごろの外出でもセルフケアができるものをカバンに

セルフケアが必要になるのは災害時とは限りません。外出先でも応急手当てができるものをカバンに常時入れておくことで、いざ外出先から避難というときにも役に立ちます。私は、バッグの中に、常に止血パッド、保湿剤、鎮痛薬、消毒薬を入れるようにしています。

#### いざというときに慌てないようにするために防災マニュアルを

災害は突然やってきます。いざというときに慌てないようにするためにも「防災マニュアル」を用意しましょう。我が家の防災マニュアルには、家族との連絡手段を詳細に記入し、待ち合わせ場所も単に〇〇小学校だけでなく、校内のどこに記入しています。また、避難場所へのルートや災害時取るべき行動などを記しています。家族構成、立地条件などにより、災害時に必要な情報は家庭ごとに異なりますから、それぞれのご家庭に合ったオリジナルの防災マニュアルを作ってみていただきたいと思います。



国崎家の防災マニュアル

## ④ 知っておきたい災害に役立つ常備薬の選び方

年間を通じて予断を許さない自然災害。いざというときに、手元にあると安心な常備薬について、薬剤師の資格を持ち、現在ライターとしてもご活躍中の高垣育先生にアドバイスをいただきました。

### 自宅でも、避難所でも役立つ、必ず常備してほしい薬

#### 総合かぜ薬 症状が予想できないかぜには、幅広く効くかぜ薬の備えを

かぜ薬は、さまざまな種類がありますが、どのような症状が出るのか予想できないので、いざというときに幅広い症状に効く「総合かぜ薬」を備えておくといでしょう。

また、お子さまのいるご家庭は、適用年齢も注意して選ぶこと。それから、子どもの飲みやすさを考えると、小粒の糖衣錠を選ぶとよいでしょう。



**新ルルAゴールドDX**（指定第2類医薬品）  
かぜの3大症状ともいえる、のどの痛み、鼻水・鼻づまり、せき・たん、及びそれらの複合症状に対して高い効果を発揮する処方設計なので、いざというときにも、小粒の糖衣錠で飲みやすく、12歳以上から飲める。

#### せき止め 止まらないつらいせきのために

せきは、空気の通り道である気道に侵入した異物を追い出そうとする防御反応なので、止めにくく、続くつらい症状です。また、たんを外に出すためにもせきが出ます。せきやたんが気になる方のために、せき止めも用意しておくといでしょう。



**プレコール持続性せき止めカプセル**  
（指定第2類医薬品）  
つらいせき・たんを1日2回、持続性タイプ。  
\*成人（15歳以上）



**ペラックススイート**（指定第2類医薬品）  
水なしで服用できるドロップタイプの医薬品、5歳から服用可能。

#### 解熱鎮痛薬 常備薬の定番は、効き目の確かな薬を

解熱鎮痛薬は、かぜ薬と並んで家庭の常備薬の定番ですが、だからこそ信頼性の高いものを選びたいですね。

「ロキソニンS」は、医療現場で長年にわたり処方されている「ロキソニン錠」のスイッチOTC医薬品として発売されたものです。実際に医療機関で「ロキソニン錠」を腰痛や関節痛などに処方されている方も、災害時には、医療機関が休診となってしまうことも多いので、一時的な頓服としての使用であれば処方薬とは別に「ロキソニンS」を用意しておくといでしょう。

また、「アセトアミノフェン」を有効成分とした解熱鎮痛薬は、医療用医薬品ではよくお子さまや妊婦の方に処方されています。



「ロキソニンS」内服薬シリーズ（第1類医薬品）

左から、ロキソニンS、ロキソニンSプラス、ロキソニンSプレミアム

飲みやすい小型錠。「ロキソニンSプラス」は、胃にやさしい成分をプラス配合。「ロキソニンSプレミアム」は、速さ、効きめ、やさしさを同時に考えたプレミアム処方の特長。

**サリドンエース**（指定第2類医薬品）

解熱鎮痛成分（アセトアミノフェン、エテンザミドなど）の作用によって、頭痛・歯痛・生理痛などに優れた効き目を発揮する。  
7歳から服用可能。

## 胃腸薬

### 胃腸の調子が崩れがちな災害時、胃と腸の両方に効くものも

避難所での慣れない食生活、災害への不安やストレスで、お腹の調子を崩すことがあります。また、冬場などは特に冷えも大きく影響します。

そうしたことを考えると、胃腸薬も必須の常備薬です。「第一三共胃腸薬プラス」は、3歳から服用でき、何よりも“胃と腸”の両方に働き掛けてくれます。緊張状態にあると、下痢や便秘になりがちですが、乳酸菌も配合されています。また、お腹の調子を崩しがちな人は、胃腸薬に加えて、下痢止めがあると安心です。

お腹を壊しがちなお子さんをお持ちの親御さんは、事前にかかりつけ医や薬剤師にどのような薬が適しているか聞いてみるのもよいでしょう。病歴などから適した薬を薦めてくれると思います。



**ガスター10 S錠**（第1類医薬品）

食事のタイミングに関係なく、症状が出たときに服用できる。さらに水なしでの服用が可能なので、さまざまな環境に対応できる。  
\* 成人（15歳以上、80歳未満）



**エクトール赤玉**（第2類医薬品）

3歳から服用できる、飲みやすい小粒の錠剤。冷え、ストレス等のさまざまな原因で起こる下痢に有効。



**第一三共胃腸薬プラスシリーズ**（第2類医薬品）

#### 左から 細粒、錠剤

脂肪を分解する「リパーゼAP12」と、タンパク質・糖質を分解する「タカチアスターゼN1」の働きにより胃にたまった食物の消化を助け、「6つの健胃成分」が弱った胃の働きを高める。胃酸や熱に負けず、生きたまま腸まで届く、植物性乳酸菌「ラクボン」が、腸内環境を改善し、腸の状態を正常に近づける。細粒は3歳から、錠剤は11歳から服用可能。

## 皮膚用薬

### 衛生維持の消毒薬と皮膚治療薬を

災害のときは怪我をしがちなので、消毒薬と一緒に、ガーゼや絆創膏なども用意しておいた方がよいでしょう。

一方、皮膚のバリア機能が失われると、細菌やウイルスなどが皮膚から侵入しやすくなります。湿疹、皮膚炎、かぶれなどが生じたときに対応できるように、皮膚治療薬を1本は常備しておくといよいでしょう。特に、ステロイド成分が配合された皮膚治療薬は、皮膚炎等の炎症に優れた効き目を発揮します。

また、手荒れ対策のためにも皮膚の保湿や保護をできる薬やハンドクリームがあると安心です。特に、昨今感染防御対策として、手指の消毒液を使うことも多く、肌荒れにつながっているようですから、保護にも気を配っておくといよいでしょう。



**マキロンS**（第3類医薬品）

殺菌消毒成分だけでなく、皮膚の組織修復を助ける成分や炎症を抑えて傷が治るときのかゆみを和らげる成分を配合。本体部分を強く押すとスプレー式に薬液が出てくるので広範囲の洗浄ができ、傾けてゆっくり本体部分を押しと流水洗浄ができるので、キズ口の菌や汚れを落とすときに便利。マキロンSは逆さにしても噴霧できるため、痔疾（じしつ）の場合、温水洗浄便座が使用できないときでも肛門の殺菌・消毒ができる。



**ベトネベートクリームS**（左）（指定第2類医薬品）

**クロマイ-P軟膏AS**（右）（指定第2類医薬品）

いずれもステロイド成分を配合した皮膚疾患治療薬。「ベトネベートクリームS」は、しっしん、かぶれ等の皮膚の炎症に優れた効き目を発揮する。2つの抗生物質を配合した「クロマイ-P軟膏AS」は、さらに化膿した患部に優れた効き目を発揮する。どちらもさまざまな皮膚疾患に使えることが特長。

## 季節を考えて用意しておく安心な薬

### 虫さされ・虫よけ 春先の点検で用意して、夏～秋には常備を

夏場から秋にかけては、虫が多い季節なので、虫さされ用薬の準備を忘れないようにしましょう。災害に備えた救急箱は、定期的な点検が必要ですが、春先の点検で加えると忘れることもありません。

また、災害の片づけで屋外の作業をすることもあるので、そうしたときには皮膚の露出面を少なくし、虫よけスプレーを用いるなどして、虫にさされないように注意しましょう。



**マキロンパッチエース**(指定第2類医薬品)  
ステロイド成分配合で、虫さされによるかゆみや、気になる赤みを鎮める。あとが残りにくく、半透明パッチシートなので、携帯しやすく、貼っていても目立たない。

#### マキロン虫よけウォーターバリアミスト

(防除用医薬部外品)

子どもから大人まで使用可能な虫よけ剤。水で落ちにくく、汗をかいたり水場で過ごしたりしても虫よけ効果が持続※する処方設計。※「マキロン虫よけスプレー」との比較



### 口腔ケア

### 災害時は、<sup>こうくう</sup>口腔ケアが後回しになりがち、季節の変わり目も要注意

避難所生活では、口腔ケアが後回しになりがちですが、お口の衛生環境はとても重要です。十分な栄養が取れないため、口内炎などにもなりやすいかもしれません。特に季節の変わり目、体調変化でも出やすいといわれています。

また、医薬品ではありませんが、断水している場合もあるので、余裕があれば、液体歯みがきもあとと便利ですね。



#### ト랄フルクリアウォッシュ (第3類医薬品)

口内トラブルを早く治したい方や、何度も繰り返す方のケアを考えた口中洗浄液。殺菌成分と抗炎症成分のW成分配合で、トラブルがちな口内環境を清浄して整える。



#### クリーンデンタル薬用リンス トータルケア

(医薬部外品)

3種の殺菌成分と2種の消炎成分など、8種の薬用成分を配合し、歯と歯ぐきをトータルにケアする。液体タイプのハミガキなので、水が貴重なときに便利。

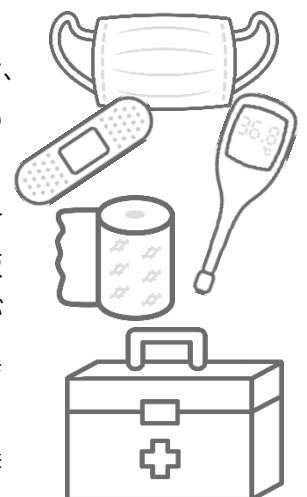
## 一緒に用意しておいた方がよい備蓄類や準備の心構え

### ■ 最低限の救急用品はしっかり準備、年に4回の点検も忘れずに

市販薬以外にも、最低限の救急用品は、一緒に準備しておきましょう。絆創膏、マスク、体温計、ガーゼや除菌ウェットティッシュなどの必須アイテム、また使い捨ての手袋や廃棄をするときのポリ袋も用意しておくといでしょう。

市販薬も処方薬も最低でも3日間分の用意が必要ですが、処方薬はその方の病気の症状に合わせて処方されたものですから、どんなに症状が似ていても絶対に共用しないでください。一方、市販薬は幅広い年齢で使用できるものもありますから、定められた用法・用量を守れば家族で使うことができます。お子さまのいる方は、服用のしやすさを考慮し、また非常時は平時とは全く生活環境が異なるので、保管のしやすさ、使いやすさなどを考えて選ぶといでしょう。

また、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日は、防災用品点検の日とされています。年4回、季節の変わり目に使用期限のチェックを行なうといでしょう。



## 子どもは親の行動に影響を受けやすい 不安を解消するには行動あるのみ、災害対策を生活習慣に

国崎 信江 先生

株式会社危機管理教育研究所代表 / 危機管理アドバイザー

横浜市生まれ。女性や生活者の視点で家庭、地域、企業の防災・防犯・事故防止対策を提唱している。講演、執筆、リスクマネジメントコンサルなどの他、内閣府「防災スペシャリスト養成企画検討会」委員、東京都「震災復興検討会議」委員などを務める。現在はNHKラジオ マイあさ！の「暮らしの危機管理」のコーナーやテレビ、新聞などで情報提供を行っている。著書に『巨大地震から子どもを守る50の方法』（ブロンズ新社）『マンション・地震に備えた暮らし方』（エイ出版社）『保育者のための防災ハンドブック』（ひかりのくに）などがある。



私は、阪神・淡路大震災をきっかけに、自分もいつか同じような被害に遭うかもしれないという危機感から防災に関心を持ちました。自分自身が3児の母でもあることから、現在、女性と子どもの視点を大切にして、いかに防災を日ごろの生活に定着させるかをテーマに活動しています。

自然災害が発生しても、自宅が被災しなければ自宅避難をすることになります。子どもにとって自宅は最も安心できる場所なので、自宅で過ごすことができるに越したことはありません。しかし、親御さんがきちんと日ごろから万が一のことを想定した対策を講じていないと、親がパニックを起こし、その親の行動の影響を受け、子どもが精神的に不安定になり、下痢などを起こしやすくなります。

薬のことでいうと、子どもが使えるものは大人と違って限られています。災害時は薬が入手しづらくなることもあるので、子

ども用の薬は常備薬として準備しておくことをお勧めします。

また、デリケートな女性は災害時に耐えがたい困難が起こり得ます。特に生理痛などは、人に言えないつらさを抱える方もいらっしゃるので、自分が日ごろから使い慣れた薬を用意しておくといでしょう。

それから、消毒薬と皮膚治療薬の備え。例えば震災などで食器が割れたときなど、軍手で触っても怪我をします。耐切削手袋があればよいのですが、災害時に怪我はつきものなので、消毒薬と皮膚治療薬は必ず用意しましょう。

災害に不安を抱えている方は多いと思います。しかし不安を解消するには行動しかありません。災害を特別なことと思わず、日常生活の一部として考え、生活習慣としていくことが何よりも大切です。

## 災害に備えて市販薬もしっかり備蓄しておくことが大事 災害発生3日間に起こりやすい、怪我には要注意

高垣 育 先生

薬剤師ライター、国際中医専門員

2001年薬剤師免許を取得。調剤薬局等の勤務を経て2012年にフリーランスライターとして独立。患者さん対話する薬剤師とライターの平行キャリアを続けている。愛犬のゴールデンレトリバーの介護体験をもとに書いた実用書『犬の介護に役立つ本』（山と溪谷社）の出版を契機に「人」だけではなく「動物」の医療、介護、健康に関わる取材・ライティングも行っている。



災害時を想定して常備薬を選ぶときには、保管のしやすさ、服用のしやすさを考えて選ぶとよいと思います。冷所保存などの保管に注意が必要な薬は、災害時には向いていません。また、災害時は水がとて希少になるので、計量が必要なものや水をたくさん必要とする薬は、避難用の常備薬としては不向きな面があります。

厚生労働省の研究班がまとめた「薬剤師のための災害対策マニュアル」によると、大規模災害の発生から3日間で特に

起こりやすい傷病として、怪我ややけど、打ち傷、切り傷、打撲、骨折を挙げています。このことから、怪我を治療する消毒薬、皮膚治療薬、また冷感湿布などを用意しておくといでしょう。

コロナ禍で、食料品や水、消毒液やマスクなどの備蓄意識は高まったと思いますが、これからもこの状況は続くと思われる。新しい生活様式の一つとして、自分のからだを守る常備薬にも、ぜひ気を配っていただきたいと思います。



## 「くすりを正しく使う」をもっと身近に

## 困ったときに役立つ市販薬・普段からの常備薬を紹介

第一三共ヘルスケア株式会社 経営企画部 広報グループ 砂川 知子

第一三共ヘルスケアでは、「疑問はスマホですぐ解決したい」、「病院に行く前に自分で対処できる事を知りたい」というニーズに合わせ、身近な症状の特徴やセルフケアのポイントを紹介する情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を開発しています。症状が出たときだけでなく、いざというときも想定して症状の特徴や薬の役割を知ること、「くすりを使う」を正しくかつ身近に感じていただければ幸いです。



### セルフケアに役立つ薬に関する情報を提供

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かして、情報提供サイト「くすりと健康の情報局」を運営しています。気になる症状があればまずはスマホで検索する時代に合わせ、同サイトで、身近な症状の原因・予防・対策や市販薬の役割などを紹介しています。コンテンツは大きく「からだの症状」「くすりの基礎知識」「くすりの使い方 Q&A」に分かれており、症状やライフステージ（妊娠・授乳中の方・お子さま・高齢者）ごとに注意するポイントも紹介しています。

52の症状を紹介するコンテンツ「からだの症状」で重視しているのは「その症状の痛み・つらさを軽減することが目的なのか、何かの病気ではないかと調べているのか」といった閲覧者の気持ちを踏まえた構成です。市販薬で対処する前に、医療機関への受診をお勧めするケースを紹介することで、自分の健康状態に向き合い、病気のリスクに気付き、生活を改める機会をつくることも本コンテンツの重要な役割です。

また、情報を見に来る方は病気について学ぶために来るの

ではなく、症状に対して今できる対策を具体的に探していることが多いので、店頭で選ぶシーンを想定して、「薬剤師さん・登録販売者さんにはどんな薬のことが相談できるの？」というコンテンツも追加しました。

### 薬は突然必要になるからこそ、普段から常備が大切

「くすりの基礎知識」では、家庭の救急箱にそろえておきたい基本的な常備薬も紹介しています。

今は休日や夜遅くまで開いている薬局・ドラッグストアなども増え、救急箱や常備薬をわざわざ用意していない人も多いのかもしれませんが、しかし、実際に体調がづらくなったときに、お店がいつでも営業しているわけではありません。思わぬ怪我や急な発熱・食あたりによる下痢・肌のかぶれなど、日常的なトラブルには、常備薬が役立つことがあるはずですよ。

結婚や転居など生活環境が変わるときも、家庭の救急箱を持つよい機会です。また、ライフイベントに合わせて薬も見直し、処分・補充するなど、それぞれのご家庭に合った救急箱を持ち、「くすりと健康の情報局」の情報もご活用いただけたらうれしいです。

### 第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ\*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考え方のもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、経営ビジョン「健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ Fit for You」の実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

\* 第一三共グループは、イノベーション医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。