

## まずは チェック①

# 避難所へ行く前に 必ず確認したいこと

避難所へ行く＝家をしばらく留守にすること。  
二次災害を防ぐためにも、最低限の確認をしてから移動しましょう。

### Check 1 プレーカーを落とす

#### 通電火災で 多くの命が奪われた

阪神・淡路大震災では、停電が復旧した後に電化製品が原因となって起こる火災＝通電火災が多発。多くの命を奪いました。この事例を活かして開発された感震ブレーカー（地震の強い揺れでブレーカーが自動的に落ちるブレーカー）の設置も効果的。

### Check 2 ガスの元栓を閉める

#### 臭いもなく 人を襲うガスの恐怖

過去の震災では、ガス漏れによる爆発やガス中毒で命を落とした方も。ガスの臭いがなく「気づかなかった」そうです。現在はほとんどの場合、震度5以上の揺れを感知するとガスの供給がストップするようになっていますが、閉めておくことと安全です。

### Check 3 戸締まりをする

#### 災害時を狙う 劣質な空き巣行為

捕まるリスクが少ない災害時は、空き巣被害が多発しやすいと言います。「同じ場所をうろろろする、県外ナンバーの不審車両がいた」「一時帰宅する度に少しずつものが無くなっていった」という声が聞かれました。（15ページも参照）

#### 手書きメモなどで 安否を伝える

「〇〇公民館に避難しています」と書いた紙をポストに残した  
「マグネットを玄関のドアに貼ることで生存を確認しようと、事前に住人同士で決めている」との声も。アナログ手段を活用すれば、電話が通じない状況でも無事を伝えることができます。

## リュックの中身も忘れずにチェック！

あなたの生活に欠かせないものを忘れないようにしましょう。

被災体験者が実感  
「これがあった良かった！」

癒された



アロマや香り付ハンドクリーム

安心できた



SNSで連絡できる！  
スマホの充電バッテリー

ホッとした



いつも食べている好きなおやつ

心の支えになった

すっぴん対策で利用した  
マスク・帽子



# お薬手帳

お薬手帳は病歴やどんな薬を使用中なのかわかるカルテです。普段の生活でも災害時でも、お薬手帳があなたの命を守ります。不測の事態に備えてお薬手帳を携帯しておきましょう。

## 災害時にお薬手帳を携帯することによる **利 点**

災害時には、かかりつけの病院・薬局が被災するなどして医療を受けることができない可能性があります。こんな時、お薬手帳を持っていると、次のような利点があります。

- **薬の使用歴がわかるので、**  
診察・調剤等の医療を円滑に受けられる。
- **意識が無い場合、**  
本人に代わり救急隊員や医師に**必要な情報を伝えてくれる。**
- **薬の重複、飲み合わせによる副作用のリスクが軽減できる。**
- **大災害時には、**  
**医師の処方せんに準じるもの**  
として扱ってもらえることがある。
- **治療中の病気が推測できるので、**  
特定の疾患に使えない薬を回避できる。

### 特にお薬手帳が必要な方

- ・アレルギー体質の方
- ・糖尿病や緑内障、下部尿路疾患、脳血管障害、心疾患など慢性疾患を抱える方
- ・複数の薬を服用している方

### お薬手帳に自分で記載していただきたい事項

- ・緊急連絡先・住所・氏名・生年月日・血液型・既往歴
- ・食べ物のアレルギー、副作用が出たことのあるお薬
- ・使用中の市販薬、サプリメント



熊本地震で被災した人たちに薬を提供したモバイルファーマシー

### 普段の利点

上記以外にも、多くの薬局において6カ月以内に同じ薬局で薬を調剤してもらえると、医療費が安くなるという利点があります。

お薬手帳について  
お話を伺ったのは

薬剤師

宮岡 恵美子さん



お薬手帳は、あなたの体調やお薬の情報を記録した手帳です。例えば突然倒れて意識がない状態でも、どんな持病があり普段どんな薬を飲んでいるのかをあなたの代わりに伝えてくれます。そうすれば「なぜ倒れたのか」を推測しやすく少しでも早く適切な病院へ搬送してもらうことが出来るのです。さらに普段元気な方もお薬手帳を持つことで「お薬を飲んでいない」という意思表示にもなります。