



お薬手帳、持っていますか？

皆さんは、普段飲んでいるお薬の名前や量を正確に伝えられますか？

ちょっと意地悪な質問かもしれません。

でも、実際には「薬の名前までは分からない」という方も少なくありません。

では、もし災害が起きたらどうでしょう？



「いつもの薬がなくなってしまった」

「避難先で、いつもの病院にかかれない」

「何の薬を飲んでいるのか、うまく説明できない…」

そんなときに役に立つのがお薬手帳です。

お薬手帳には、普段飲んでいるお薬の名前や量だけではなく、過去のお薬の記録やアレルギーなど、大切な情報が記録されています。

災害時には、いつもの医療機関や薬局を利用できないこともあります。

そんな時でもお薬手帳があれば、避難先などでお薬の情報を正確に伝えるための大きな助けになります。

「お薬手帳を持っていない」という方は、是非一度作ってみませんか？

「紙と電子の二刀流」もおすすめ！

電子お薬手帳を使っているという方には、「紙と電子の二刀流」もおすすめです。

電子お薬手帳はスマホでいつでも確認できる便利さがあります。

一方、紙のお薬手帳なら、スマホの電池が切れてしまっても確認できます。

災害時は、スマホを連絡手段として温存したい場面もあるかもしれません。



デジタルにはデジタルの、紙には紙の良さがあります。

少し面倒に感じるかもしれませんが、「もしもの時に備えて両方持っておく」という選択肢もありますよ。



もしもの時のために、今日からお薬手帳を「防災グッズ」の一つに。

そして避難する時は、お薬手帳も忘れずに。