

1 いつ起こるかわからない災害に備えましょう

災害から 自分の健康を守る

～避難生活とお薬の備え～



災害から助かったあとも健康を守ることが大切です

2 災害が起きたら… 避難するときのポイント



命を守る避難が最優先です！
安全に持ち出せる状況なら、
普段飲んでいる薬も
持参しましょう。

薬はどこに置いてあるか、
家族にも伝えておきましょう。



⚠ 非常持出袋の近くに「薬を持ち出すことを忘れない仕組み」を！

3 薬の名前が分からなくても お薬手帳が助けになります



薬の名前・量・飲み方、
処方した病院や薬局
などが分かります。



お薬手帳は、薬局へ行くためだけの
ものではなく、災害時の自分の医療情報です。

1冊にまとめておきましょう！

4 マイナ保険証も 災害時に役立ちます



普段と違う医療機関や
薬局でも、過去の診療や
薬の情報を確認できる
仕組みがあります。

災害時医療情報閲覧機能

カードを持ち出せなかった場合でも、
氏名・生年月日などで本人確認ができれば、
本人の同意のもと、薬剤情報などを確認できます。



5 マイナンバーカード+スマホでも安心



マイナポータルで服薬履歴
などを確認し、医療関係者に
提示することができます。

救急搬送時にも、本人が
説明できない時などに、
救急隊が情報を確認する
仕組みが進んでいます。



6 お薬手帳とマイナ保険証、どちらがいい？

お薬手帳の強み

- ・電気や通信がなくても
すぐ確認できる
- ・いつもの薬の情報を
自分で管理できる



マイナ保険証の強み

- ・普段と違う病院・薬局でも
情報を確認できる
- ・お薬手帳に載らない院内
処方の薬なども共有できる
場合がある



答えは「両方」です！

紙+デジタルの二重の備えが安心です。

7 避難所で特に気をつけたいこと



詳しくは次のページから！

8 ① 水分不足・脱水に注意



- ・高齢者は喉の渇きを感じにくく、
知らないうちに脱水になることが
あります。
- ・喉が渇いていなくても、
こまめに少しずつ水分をとりましょう。

ただし…

心不全や腎臓病などで
医師から水分制限を指示されている方は、
自己判断せず、医療スタッフに相談しましょう。



9 ② トイレを我慢しない



「トイレが心配で水分をとらない」
は悪循環のもとです！

- トイレが不便
(遠い・泥む・音が不安など)
- 水分を控える
- 脱水・便秘などにつながる
- さらに体調が悪くなる

トイレまでの移動に不安があれば、無理をせず
避難所スタッフに相談しましょう。



10 ③ 食事が普段と変わります



食事の種類が限られ、野菜やたんぱく質が不足したり、
塩分が多くなったりすることがあります。

糖尿病・高血圧・腎臓病などがある方は、
食事内容の変化が体調に影響することがあります。

「食べられないから薬も飲まない」、
「食事が漏れりれと薬はいつも通り」など、
自己判断せず、医師・薬剤師に相談しましょう。



11 ④ 動かないことにも注意



長時間同じ姿勢でいると、血のかたまり
(深部静脈血栓症や肺塞栓症) のリスクが
高まります。

できることから始めましょう！

- ・足首を上下に動かす
- ・ふくらはぎを動かす
- ・ときどき立つ・歩く
- ・水分を適切にとる



無理のない範囲で、からだを動かしましょう。

12 ⑤ 睡眠不足・ストレス / ⑥ 感染症にも注意

睡眠不足・ストレス

- ・明るさ、騒音、人の出入り、
慣れない場所への不安などで
眠れないことがあります。
- ・睡眠薬を自己判断で増量したり、
他人の薬をもらったりしないで
ください。
- ・不安や不眠が強く場合は、
医療スタッフに相談しましょう。

感染症にも注意

- ・手洗い・手指消毒
- ・咳エチケット
- ・換気



発熱・咳・下痢・嘔吐などが
ある場合は、我慢せず
早めに避難所スタッフへ
伝えましょう。



13 生活不活発にも注意しましょう

避難所で「することがない」→「座っている」
→「歩かない」→「筋力が落ちる」→「さらに動けなくなる」
という悪循環が起こることがあります。

可能な範囲で体を動かすことが、
元気を保つ第一歩です！



14 こんなときは薬剤師に相談してください

- ✓ 薬がなくなりそう
- ✓ 薬の名前が分からない
- ✓ いつもの薬局が閉まっている
- ✓ 避難してから体調が変わった
- ✓ 薬を飲み続けていけが分からない



自己判断せず、我慢せず、薬剤師にご相談ください。

15 災害時に覚えておきたい5つのポイント

- 1 水分を極端に我慢しない
- 2 食べる・動く・トイレを大切に
- 3 薬を自己判断で中止・増減しない
- 4 お薬手帳+マイナ保険証を備える
- 5 困ったら我慢せず、医師・薬剤師・避難所スタッフに相談する



16 普段からできる備えを！

- ✓ お薬手帳を1冊にまとめる
- ✓ マイナンバーカード(マイナ保険証)を準備する
- ✓ 常備薬や飲み方を確認しておく
- ✓ 非常持出袋の中身を定期的に見直す
- ✓ 家族と防災・医療のことを話合っておく



備えが、あなたと大切な人を守ります。❤