

# 宮下所長の暮らしに役立つ医療のはなし

## 震災時に備えた 薬のもらい方



震度7が連日続いた熊本地震から10年、またNHKでは富士山噴火の予想ドラマが放送されるなど、災害について考える機会が多いこの頃です。私も先日東京の学会出席の際、会場のそばでやっていた消防庁の大地震VR体験に参加しました。VR（バーチャルリアリティ）とは、コンピューターにより作られた仮想の空間を現実であるかのように体験できる仕組みです。皆さんはVRゴーグルをご存知でしょうか。スキー用のゴーグルの大きいもので、それをかけるとその中に映像が見え、後ろを見ると、後ろの景色が見える。まるでその空間にいるように360度眺めることができます。安全ベルトを締めて震度7の地震を体験するのですが、座っている椅子も激しく揺れ、戸棚は吹き飛び、窓ガラスは割れ、まるでそこにいるようです。仙台にいた頃、宮城県沖地震で震度5強を体験していますが、震度5と7でこんなにも違うのかと思うくらい恐ろしいものでした。

災害が発生して、職員が診療所に来られなくなると、診療所の機能は当然縮小します。診療所が壊れなかったとしても3割の人間しか動けなければ、3割の仕事しかできません。そういう状況では、命に関わるなど優先度の高い順から医療サービスを行います。災害発生時には怪我をした人が診療所に集中するでしょうし、宮下には鎌倉市の救護所を巡回する当番もあるため、通常の外來業務はしばらくお休みになることが予想されます。落ち着いている人は、あらかじめ備蓄してある薬を使いながら過ごしていただきたい。

ここで「備蓄の薬？」と思った方へ。以前から10日から2週間分の薬の備蓄を、と呼びかけていますが、避難袋にちゃんと入っているでしょうか。35日分処方してもらってまず5日分備蓄袋に入れ、30日後に来院してください。それを3回やれば15日分の備蓄ができます。普段は備蓄薬には手をつけない。

想像してみてください。避難所では環境が変わり、いつもは便秘なんかなりませんという人でも便秘になりやすい。特に普段から便秘がちな人は、苦しまないように自分に合った薬の準備が必要です。また例えば糖尿病の人は、その人の状態に合わせていろいろな薬が出ていますから、たとえ避難所に薬剤師さんが巡回してきても、すぐには薬は揃いません。昨年元旦に起こった能登地震では、薬を積んだ支援バスが入ったのが1月10日でした。この薬がなくなったらどうなるんだろうと想像することが大事。コレステロールの薬は10日飲まなくても死にはしませんが、血圧の薬は毎日飲む必要があります。自宅や避難所で薬がないため具合が悪くなくても、病院も大混乱ですから入院して治療を受けるのも通常通りにはいきません。やはり自分の身は自分で守る準備が肝心。