

## 災害の為に、いつも飲んでいる薬を備えていますか？

災害はいつ起こるかわからない。

地震や豪雨などの災害はいつ起こるかわかりません。

豪雨により緊急に避難しなければならなくなったり、外出先で被災してきたくできないことがあるかもしれません。

かかりつけの医療機関や薬局が被災してしばらく受診できなくなることもあります。

災害の時  
どうする？

### 普段から飲んでいる薬の備え

慢性疾患で薬を飲んでいる方は、薬が足りなくなると命にかかわることもあります。

薬は、非常用に3日分、医療機関が閉鎖されたことを考えて、できれば7日分準備しておくで安心です。

先にもらった薬から飲んで、新しい薬を非常用に備え、次にもらった新しい薬と取り換えて常に薬が古くならないようにします。

保管する条件(冷暗所・常温など)のある薬もあるので注意しましょう。

### 情報管理は様々な方法で

避難先でもし薬が足りなくなっても、お薬手帳や薬と一緒にもらう説明書を持っていればカルテがなくても処方内容がわかりいつもの医療機関でなくてもこれまでと同様の薬を出してもらうことができます。

お薬手帳は、既往症や副作用歴、アレルギー歴も記載して、健康保険証や薬と一緒にしておくか、コピーしてお財布や災害時持ち出し袋に入れておきましょう。

引用文献:日本医師会 健康プラザ HP 令和6年4月5日

腸活のための  
本日の一品

## 水菜とえのきとちくわの海苔ドレッシング

### 作り方

1、えのきだけは根元を切り落とし、半分の長さに切ってほぐして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて600Wの電子レンジに3分かける。水菜は4cm長さに切り、ちくわは3mm厚の斜めの薄切りにする。

2、めんつゆ3倍濃縮大さじ1と1/2、ごま油大さじ1、酢大さじ1/2、わさびチューブ約4cmはわさびが溶けるまで混ぜ合わせ、焼き海苔は細かくちぎっておく。

3、えのきだけが冷めたら1を全てボウルに合わせ、2を加えて和える。器に盛り付け、いりごまをふる。

### 材料(4人分)

水菜	2株
えのきだけ	1袋
ちくわ	2本
めんつゆ3倍濃縮	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
酢	大さじ1/2
ワサビチューブ	4cmくらい
焼きのり	1枚
いりごま	お好みの量

