

**災害時に困らないために・・・**

**地震など万一のときに備えよう！  
自分でできる“薬の情報”管理**



Ver. 1

東京大学 大学院薬学系研究科 医薬品情報学講座  
NPO 法人 医薬品ライフタイムマネジメントセンター

## 災害時に困らないために・・・

### 地震など万一のときに備えよう！ 自分でできる“薬の情報”管理

はじめに	2
A. 被災地で起こったトラブル	3
B. “薬の情報”とは何？	5
C. “薬の情報”はどこに入っている？	7
D. “薬の情報”を自分の身の回りに置く！	11
E. “薬の情報”を離れた親戚や知り合いの方に預ける！	13
F. “薬の情報”をおぼえる！	17
G. 複数の方法を組み合わせて今すぐ実施！	18
H. 相談相手は薬剤師！	19

**自分の身は自分で守る！  
手作りの工夫を！**



## はじめに

### ★非常時に“薬の情報”がわからないと命に関わることがあります！★

今回の東日本大震災で、多くの患者さんが毎日飲んでいていた薬を失っています。病院や調剤薬局に保管されていたカルテや記録も見ることができません。震災の混乱の中、救護所の医師や薬剤師は、患者さんが飲んでいていた薬を特定できず、適切な対応ができないのが現状です。1995年の阪神・淡路大震災の時も全く同じことが起こりました。

糖尿病や高血圧症、気管支ぜんそく、てんかん、狭心症、リウマチなどの慢性病で薬を飲んでいる患者さんが、毎日飲んでいる薬の名前や記号を知っておかないと、災害などの非常事態のときに命に関わることがあります。

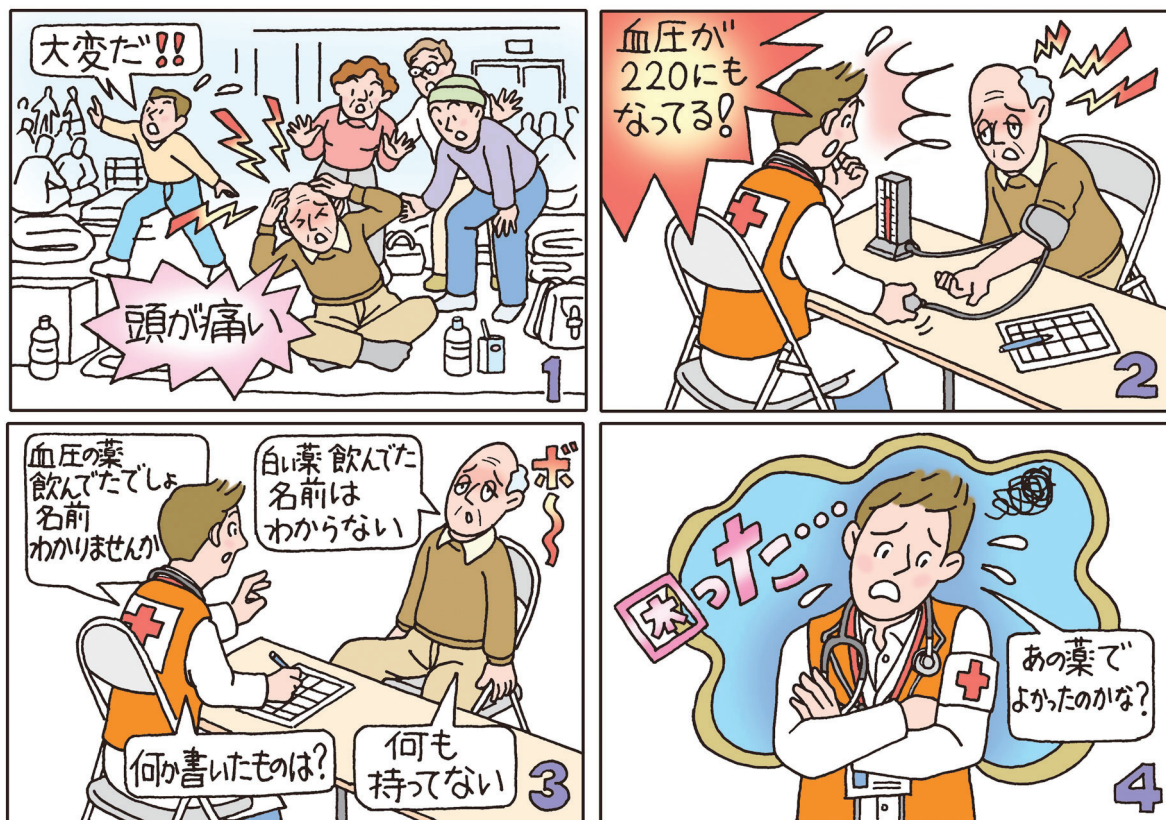
もしも自分が毎日飲んでいる薬の名前を知らないとすると、地震などの大災害が発生したときには、かかりつけの病院にいけず、避難先の病院や救護所などの医師や薬剤師から「どんな病気で、どのようなお薬をもらって飲んでいましたか？」と質問されても、患者さんは「血圧が高く、ぜんそくで白の丸い薬と黄色の細長い薬を飲んでいました」などとあいまいにしか答えられないでしょう。これでは、医師や薬剤師は何のことかわからず、迅速に適切な対応がとれません。そのため、**病気が悪化**してしまうかもしれませんし、薬の種類によっては飲むのを突然やめてしまうと、**薬のリバウンド現象（反動で一層症状が悪化する現象）**や**離脱症状（禁断症状など特異な症状）**などの**重大な副作用**がおこるかもしれないのです。

「非常時に“薬の情報”が分からない」という問題を解決するためには、専門的な話ですが、患者さんがこれまで使っていた薬の**レセプト（診療報酬明細書）**情報を閲覧できるようにすること、**ICカード**などでの情報の管理と閲覧などが考えられます。このような仕組み作りを急いで進めていくことも重要ですが、患者さん自身ではどうしようもありません。待ってられません。必要なのは**患者さん自身が今すぐにできる手作りの方法**です。ご提案する方法をいくつか組み合わせて、可能なところから、今すぐ始めてください。備えあれば憂えなし。自分の身は自分で守る。

それでは、まずは、「被災地で起こったトラブル」事例をご紹介します。

## A. 被災地で起こったトラブル

### 被災地での事例（1）



2011年3月23日(水) 7時「NHK ニュース・おはよう日本」の事例より改変

### 被災地での事例（2）

自宅が津波で流されました。被災後に処方された薬が残り少なくなり、追加して欲しいが、名前が出てきません。

患者：何とか「ファリン」でしたが……

薬剤師：ワーファリン？ それともバファリン？ 心筋梗塞とか脳梗塞って言われたことありますか？ 脚の付け根から管（くだ）を入れたことありますか？

もし間違って服用すれば、副作用が起こったり、病気が悪化したりするかもしれません。

朝日新聞、2011年4月1日（金）朝刊の事例より引用

### 被災地での事例（3）

---

患者さんは、薬やお薬手帳が無くなってしまって名前も形も覚えていない。そこで薬剤師が苦肉の策！

**薬剤師：**薬の写真の一覧表がありますので、お飲みなっていた薬をここから探してください。

**患者：**うーむ。似たような色、形の写真ばかりで・・・・・・・・  
これかな？ こちらかな？？？

患者さんに数千の薬の写真の表から正しく薬を選んでもらうことは至難の業です。違った薬ではないかと医師、薬剤師もとても不安です。もし、間違えて服用すれば、副作用が起こったり、病気が悪化したりするかもしれません。

### 被災地での事例（4）

---

患者さんは自分の飲んでいる薬の名前、「ワーファリン」はわかっていました。ワーファリンには単位として 1mg 錠と 5mg 錠などがあります。

**薬剤師：**ワーファリンはどの様な色でしたか？

**患者：**「赤」だったと思います。

**薬剤師：**すると単位は 5mg 錠ということになります。

実際は、患者が飲んでいた単位は 1mg 錠でした。1mg 錠の錠剤そのものは「白」ですが、実は、シートのアルミの色は「赤」だったのです。5mg 錠そのものは「赤」です。間違って 5mg 錠をそのまま出したら、5倍過量投与で大出血の危険性があります。

---

このようなトラブルは何としても回避したいものです。

続いて、命をつなぐ「あなたの“薬の情報”」とは何か？ さらに、それをどう管理するか？ などを考えて頂きたいと思います。

## B. “薬の情報” とは何？

必要な“薬の情報”は、あなたが飲んでいて、あるいは使っている「薬の名前」と「用法用量＜どう飲む、どう使う＞」です。命をつなぐのは“薬の情報”です。

例えば、糖尿病治療薬の一種の“薬の情報”とは、次のようなものです。

<例1>

- 「薬の名前」  
グリメピリド錠 1mg
- 「用法用量＜どれだけをどう飲む＞」  
1日1回、1錠を朝食後に服用する



注：グリメピリド錠は内服するタイプの糖尿病用剤です。

<例2>

●「薬の名前」

インスリン水性懸濁注射剤

●「用法用量<どう使う>」

1回8単位を1日2回、朝食前と夕食前30分以内に皮下注射する



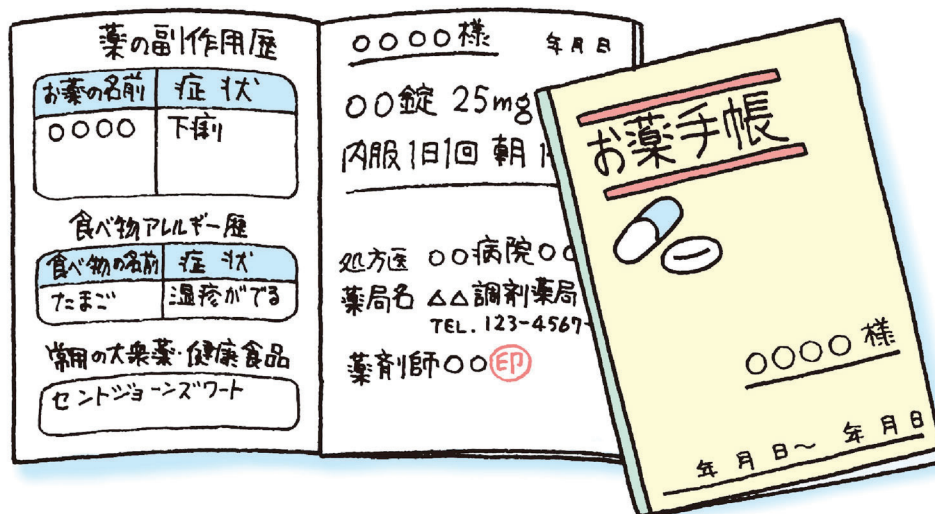
たったこれだけわかれば、医師、薬剤師はあなたに薬を正しく出すことができます。

注：インスリン水性注射剤は注射するタイプの糖尿病用剤です。

## C. “薬の情報”はどこに入っている？

### ・お薬手帳

病院や薬局から発行されるあなたの処方箋の“薬の情報”を記録するための手帳です。薬の日記帳です。この手帳があると、医師・歯科医師や薬剤師は、どのような薬をどのくらいの期間使っているのかを判断できます。



### ・処方シール




病院や薬局から発行されるあなたの処方箋の“薬の情報”を簡単にまとめたシールです。裏紙を剥がしてお薬手帳などに貼ります。

〇〇〇〇様	年月日
〇〇錠 25mg	1錠
内服 1日1回 朝	14日分
処方医 〇〇病院 〇〇〇〇	
薬局名 △△調剤薬局	TEL.123-456-7890
薬剤師 〇〇 (印)	



・薬情（薬剤情報提供書）

薬局から発行される薬の一覧表です。薬のカラーの写真もついています。あなたに処方された“薬の情報”、留意すべき副作用の初期症状、また、お薬を服用・使用しているときの生活上の注意も記載されています。

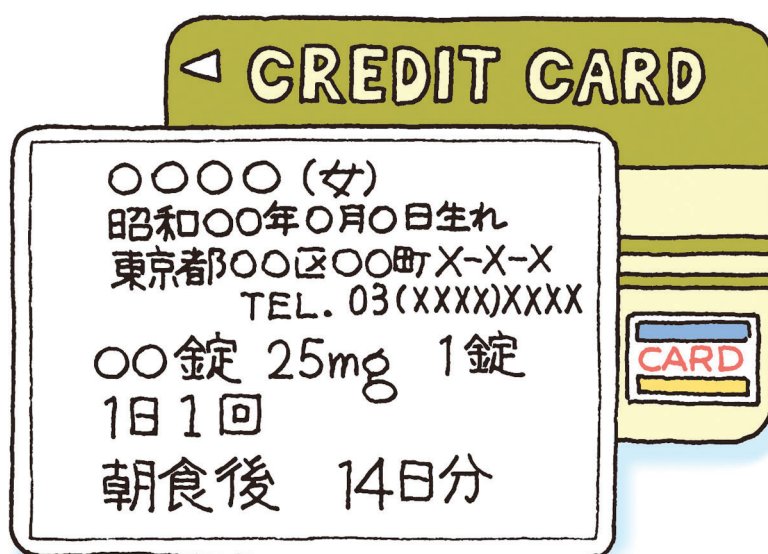
〇〇〇〇様		薬剤情報提供書				年月日	
薬の名前	薬の写真	朝	昼	夕	寝	薬のはたらき	注意していただきたいこと
〇〇錠50 黄色の錠剤です		1			1	=====	=====
		1日2回 朝・夕食後					
〇〇錠25mg 淡いオレンジ色の錠剤です		1			1	=====	=====
		1日2回 朝・夕食後					
〇〇カプセル -mg		1				=====	=====
		1日1回 朝食後					

他の医療機関にかかる時は  
この表を提示してください。

〇〇薬局 薬剤師 (印)

・薬メモ

上記のお薬手帳、処方シール、薬情から、あなたご自身で“薬の情報”を名刺やクレジットカード程度の大きさの厚紙に、メモしてまとめてください。また、メモは薬剤師さんに頼んでも作ってもらえるでしょう。水に濡れても大丈夫なようにパウチにすると便利です。



### ・薬やお薬手帳などの写真（携帯電話に記録）

机の上に薬を並べて、携帯で写真をとることによって薬の実写を記録することが可能です。薬の名前も写るようにしてください。そのほか、お薬手帳や処方せんの内容、薬情なども写真にとって保管することができます。



### ・薬リストの QR コード（二次元バーコード）

QR コードとはバーコードの仲間で、白黒模様の隅に四角形が描かれているマークです。インターネットのウェブサイトから“薬の情報”を入力して作ることができます。あなたご自身でも作れますし、薬剤師さんにも作ってもらえます。QR コード（二次元バーコード）を携帯電話で読み取れば“薬の情報”に変換することができます。水に濡れても大丈夫のようにパウチにすると便利です



いろいろな方法がありますね。あなた自身にとって可能なものから利用してください。時々、最新の情報に交換することが必要です。できるだけ新しいもの情報であることがポイントです。半年、1年も前のものは今の処方と違っているかもしれません。かえって危険です。

## D. “薬の情報” を自分の身の回りに置く！

### ・避難袋（リュックサックなど）、財布、ハンドバック、クレジットカードケース

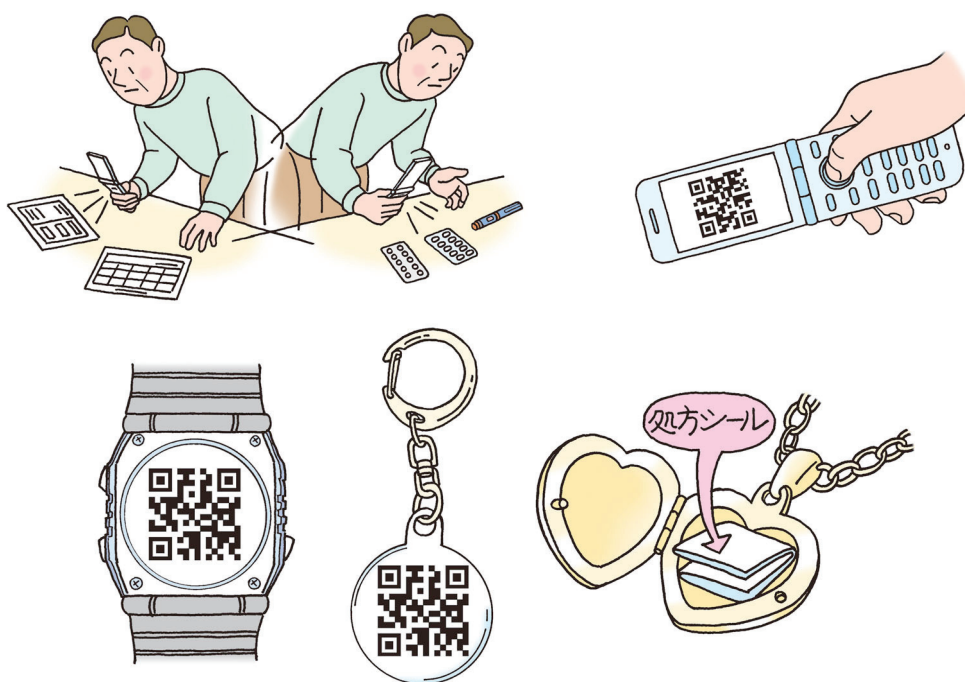
C. の“薬の情報”を、非常時に持ち出すものや、常に持ち歩いているような入れ物に入れて、身の回りに置いておきましょう。



### ・携帯電話、腕時計、キーホルダー、ロケットペンダント、ネックレス、ブレスレットなど

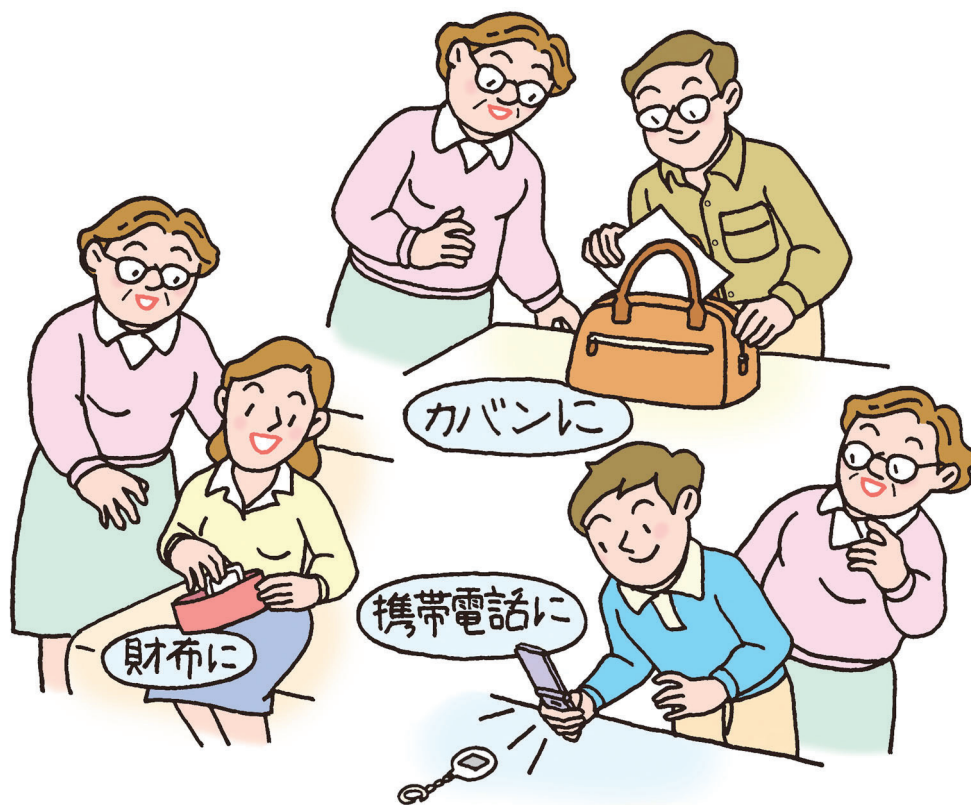
C. の“薬の情報”や「処方せん、薬の写真」を携帯電話で撮影しておいた場合には、携帯電話が“薬の情報”の入れ物になります。ロケットペンダントなどに処方シールや薬のメモを折りたたんで入れることもできます。

また、“薬の情報”のQRコード（二次元バーコード）でシールを作成すると、携帯電話、腕時計など常に身につけているものの裏などに貼ることができます。QRコードの“薬の情報”は携帯電話で読み取ることができます。



・ ご家族の方々にも保管してもらおう

一緒に住んでおられる家族がいらっしゃる場合には、あなたの“薬の情報”を家族と一緒に二重、三重で共有するというアイデアです。家族の方々のお財布、ハンドバック、カードケース、携帯電話、腕時計、ロケットペンダント、キーホルダーなどにもC. の“薬の情報”の入ったものを保管してもらいます。家族の理解と協力が必要です。



これらの身の回りのものを非常時にあわてないで持ち出せるように、また、無理のない持続できる方法を考えて、常日頃から練習をしておいてください。

## E. “薬の情報” を離れた親戚や知り合いの方に預ける！

### ・ 郵送、ファックス、メール

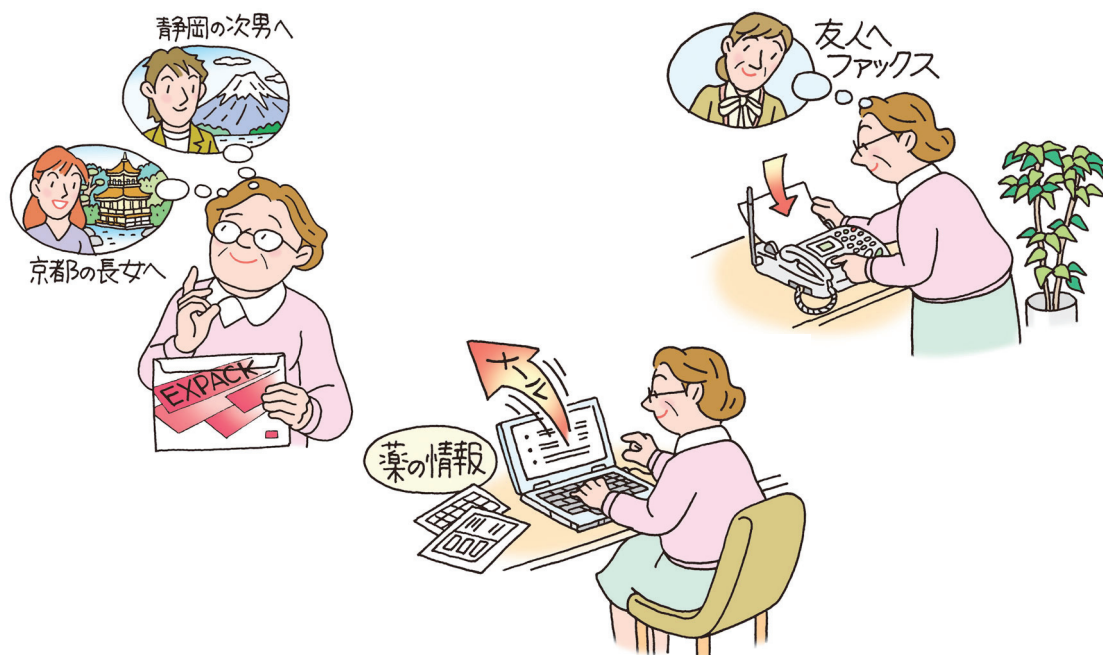
お薬手帳、処方シール、薬情（薬剤情報提供書）、薬メモなどのコピーを親戚や知り合いの方にファックス、メールや郵便で送ります。これらの情報ばかりでなく、処方せんや薬そのものを携帯電話で撮った写真はそのままメールで送ることができます。こうすると、災害にあって、身の回りの“薬の情報”がすべて無くなっても“薬の情報”をそこから取り出すことができます。親戚の理解と協力が必要です。

以下にこの手法を有効に進めていくためのプロセスを示しましょう。

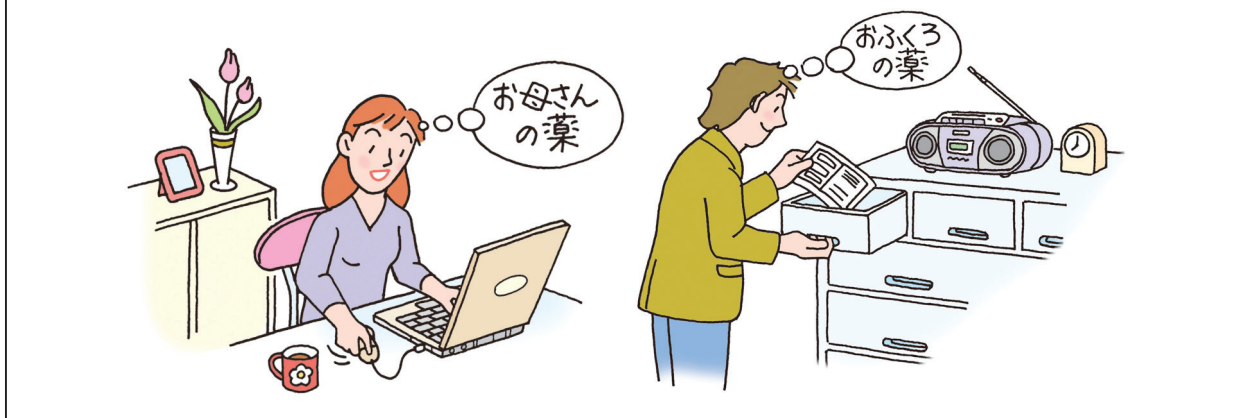
<1> あなたが病院や薬局で薬と共に手にいれた C. の“薬の情報”の入ったものを用意します



<2> あなたは C. の“薬の情報”の入ったものからコピーして B. の“薬の情報”をファックス、メールや郵便で親戚や知り合いの方へ送ります



< 3 > 親戚宅や知り合いの方にああなたの“薬の情報”のファイルを保存してもらいます



地震で病院、薬局、自宅にある“薬の情報”がすべて消失！



< 4 > あなたは救護所の医師、薬剤師などに対して親戚宅への連絡をお願いします



<5> 救護所の医師、薬剤師などが親戚宅や知り合いの方へ連絡して“薬の情報”のファックス送信、電話での口頭伝言などを依頼します



<6> 親戚宅や知り合いの方はあなたの過去の“薬の情報”をファックスで送信、電話で口頭伝言などを行います





<7> 救護所の医師はあなたのために今までと同じ薬を処方することが可能となります



救護所や避難所では、災害直後は、電気が来ない、電話が通じない時期もあるでしょうが、復旧後にはこの方法ですぐに対応してもらってください。“薬の情報”の二元管理！一つの方法と考えてください。

## F. “薬の情報”をおぼえる！

ふだんから薬の名前（可能なら用法用量も）をできるだけおぼえるようにしましょう！ 語呂合わせもよいアイデアかもしれません。

例えば、糖尿病薬の「アマリール錠 1mg」という赤い錠剤は、糖尿病の薬なので「甘（あま）リール」、赤い「アマリリス」（ユリに似た赤い花）とか。



頭の体操にもなります。頑張っておぼえてください。

注：糖尿病用剤であるアマリール錠と同一主成分を含有するグリメピリド錠「製薬企業名」という名前の医薬品も市販されています。

## G. 複数の方法を組み合わせて今すぐ実施！

上記の C. ～ F. で示したものを、以下のようにいくつか組み合わせて準備してください。一つの方法だけではとても危険です。それが流されたり、燃えたりしたら終わりです。複数の方法ですと、それらが全て流されたり、燃えたりする危険性は低くなります。一つでも取り出すことができれば大成功です。

● “薬の情報” の中身
お薬手帳、処方シール、薬情（薬剤情報提供書）、薬メモ、薬やお薬手帳などの写真（携帯電話に記録）、薬リストの QR コード（二次元バーコード）
● “薬の情報” を保管する手段
避難袋（リュックサックなど）、お財布、ハンドバック、クレジットカードケース、ペンダント、ネックレス、ブレスレット、携帯電話、腕時計、キーホルダー、ご家族のこれらの持ち物
● “薬の情報” 送る手段
郵送、ファックス、メール
● “薬の情報” の記憶術
薬の名前の語呂合わせなど



情報の分散は、すべての情報がなくなってしまう不測の事態を回避するいわゆる危機管理の極意の一つです！

## H. 相談相手は薬剤師！

ご家族や遠くにご親戚がいらっしゃる場合は、みんなで協力しあって色々な方法を実施することができます。

しかし、お一人で生活している方は、とても一人で準備することはできません。では、どうしたらよいのか？ お薬をもらう薬局の薬剤師さんに手助けしてもらってください。そのためにも「かかりつけ薬局」や「かかりつけ薬剤師」をもつことが重要です。この冊子を見せて相談してみてください。きっとあなたに一番合った方法を考えてくれると思います。



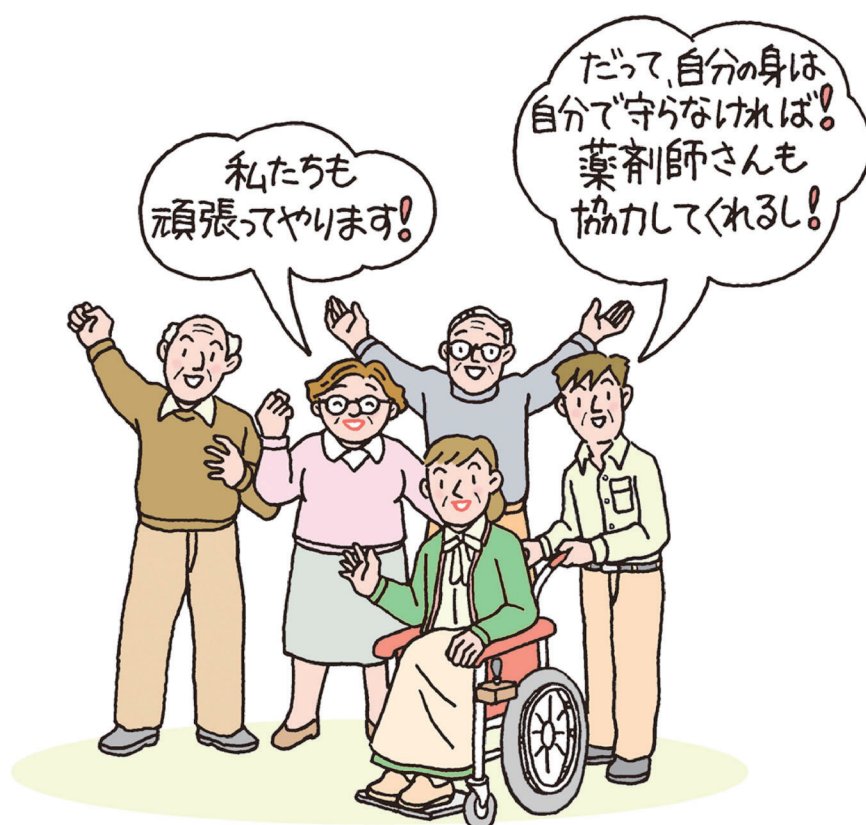
お一人でも大丈夫！

かかりつけ薬局のかかりつけ薬剤師はあなたの命のサポーターです。

自分のからだを守ろうと考えたら、いろいろな工夫が必要です。上記の全てとは言いませんが、いくつかの方法を組み合わせて可能なところから始めてください。また、ぜひ患者さん自ら色々な工夫をしてみてください。そこまでの用意周到があなたの身を守ります。

具体的にどうしたらよいかわからなければ、薬局あるいは病院の薬剤師さんにこの冊子を見せて相談してみてください。きっと手助けしてくれると思います。また、ご家族、親戚の皆様は、ぜひ本冊子をご覧になって、ご理解とご協力をお願いしたいと思います。

さあ、今すぐに始めましょう。



\* 本冊子の作成にあたっては、一部、「インターネットに基づく薬剤師間情報交換システム」(アイフィス)でのアンケート結果を参考にしました。アイフィス会員の皆様方には厚く御礼申し上げます。

## 『みんくす』の会員(無料)になろう!

『みんくす』は、薬を正しく使用するための色々な情報をご提供し、皆様と一緒により良いお薬づくりを目指すことを目的に、東京大学大学院薬学系研究科・医薬品情報学講座が運営しているウェブサイトです。

### 『みんくす』の目的

1. お薬に関する役立つ情報を提供し、育薬における皆様の意見や要望の重要性を、お薬をお使いの皆様へ伝えること
2. 皆様からお薬に関する意見や要望を集め、医療従事者や製薬企業に発信すること

『みんくす』は、以下の三つの言葉に共通する文字を組み合わせて作りました。

みんなでくすりを学ぼう

みんなでくすりを正しく使おう

みんなでくすりを育てよう

「みんくすを通じて、お薬の知識を深めて皆様に正しく服用してもらいたい、そしてお薬に対する意見や要望を発信してもらいたい」という想いを込めています。

ご関心をお持ちの方は……

『みんくす』 <http://www.ikuyaku-ut.jp/minkusu/>

みんくす くすり

検索 

にアクセスしてください!

お薬について学び、正しく服用し、皆様の手でお薬を育てましょう!

＜本冊子に関する問い合わせ先＞

東京大学 大学院薬学系研究科 医薬品情報学講座

〒113-0033 文京区本郷 7-3-1

e-mail: saigai@ikuyaku-ut.jp

URL: <http://www.ikuyaku-ut.jp/minkusu/>

災害時に困らないために・・・  
地震など万一のときに備えよう！ 自分でできる“薬の情報”管理  
Ver. 1

---

非売品

---

2011 年 4 月 発行

- |         |  |
|---------|--|
| ■ 監修・執筆 | 澤田 康文  |
| ■ 編集    | 澤田 康文、三木 晶子、堀 里子、佐藤 宏樹   |
| ■ 発行    | 東京大学 大学院薬学系研究科 医薬品情報学講座<br>NPO 法人 医薬品ライフタイムマネジメントセンター<br>〒113-0033 東京都文京区本郷 7 丁目 3-1 |
| ■ イラスト  | 望月 秀明  |

---

＜ご注意＞

- 1) 本冊子は個人での使用を目的として作成したものです。本冊子をセミナー、講演や講義などの資料あるいは教材として使用する場合には、必ず上記の監修・執筆・編集・発行者を明記してください。
- 2) 本冊子をご自由に印刷し、無料配布していただけます。ただし、このページを必ず含めてください。また、営利目的での利用は固く禁じます。
- 3) 本冊子は自己の責任および危険負担で利用することとし、それらを利用した結果、直接または間接的に生じた一切の問題について、上記の監修・執筆・編集・発行者ではいかなる責任も負わないものとします。
- 4) 本冊子に出てくる医薬品の商品の一部を示したものであり、実際には多くの医薬品が販売されています。