



リウマチニュース

平成17年8月臨時号

去る8月16日、宮城県沖地震がありました。当院でもかなりの揺れを感じました。さらに8月21日にも中越で再び震度5強の地震が発生しました。

皆様の中には、昨年の中越地震を思い出され、不安になられた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

あれからもうすぐ1年が経とうとしています。震災の経験を生かして今回は、日頃の備えと、災害時の対処についてお話したいと思います。

【お薬のこと】

皆様にとって、リウマチのお薬は欠かせないものです。特に、プレドニン（プレドニゾン、プレドハン）や鎮痛薬は無くてはならないものです。

主治医とご相談のうえ、少し余分にお手元にご用意下さい。

これは一つの提案ですが、防災袋の中に予備のお薬を入れておくのも良いでしょう。この場合、薬が古くならないように、処方ごとに交換することをお勧めします。



【震災から学んだこと】

昨年の震災では、家が倒壊し、逃げるだけで精一杯だったという方がいらっしゃいました。幸い、その方に怪我は無かったのですが、薬を全て家の中に置いてきてしまったとのことでした。

しかし、この方はご自分が飲んでいる薬をきちんと覚えていらっしゃったので、こちらからお送りすることが出来ました。

また、このような場合、薬の名前と飲み方がわかれば、避難所又は最寄りの病院で一時的に薬を出してもらうこともできます。

日頃から、自分の薬に関心を持ち、その名前や飲み方などを覚えておくこともとても大切な事だと改めて感じました。

この他にも、ひとり暮らしの方や日常生活に介助を必要とする方にとっては、地域とのつながりが重要であることも実感しました。

【万が一の時には・・・】

これはあまり考えたくないことですが、もし被災された場合には、今何で困っているのかを病院にお知らせください。

昨年の震災では、通信網は3～4日で回復しましたが、こちらでは、あなた様が今ご自宅にいらっしゃるのかそれとも避難所にいらっしゃるのかわかりません。

「もうすぐ予約日だったが行けそうもない。」「薬が足りなくなる。」など具体的な内容や、不安なこと、心配なこと何でも結構です。是非ご自分のほうから情報を発信するようになっていただけたらと思います。

災害は、いつなん時起こるか分かりません。普段からの心構えがあれば、もしもの時にも対処できることがあると思います。

※ この他にも、何か良いアドバイスがございましたら、外来看護師までお知らせください。

