

# 災害対策について考える。



## やしお薬局通信

2025年  
1月号

暮らしに寄り添い、  
笑顔溢れる健康拠点



八潮市南後谷754-12  
048-999-1193

## 一 医療者として 災害に備える

2025年になりました。昨年は元日早々に能登半島地震で大きな被害ができました。その後、9月には能登半島に大雨の被害がありました。8月には宮崎県日向灘沖での地震で、気象庁より南海トラフ地震臨時情報が初めて発表されました。2024年も災害の多い年だったと思ひ返します。



皆様もご存じの通り、日本は災害の多い国ですが、世界に比べて被害は大規模にならないように、設備や国民の準備もしっかりしていると思います。しかし、それでも災害によって亡くなってしまう方がいるのも事実であり、直接的な災害死だけでなく、多くの方々が『災害関連死』で命を落とすことがあります。この災害関連死は、救えた命でもあります。私は薬剤師として災害関連死を減らしたいという思いで様々な活動に取り組んでおります。八潮市薬剤師会では災害対策委員会が立ち上がり委員長に任命され、昨年災害時のトイレス事情についての講演会を開催しました。また、大規模災害が発生したときに、医療救護活動

に必要な医薬品等の供給体制を強化したり、災害対策本部や集積場所での活動できるように、薬剤師災害リーダーの資格も取得しました。やしお薬局でも、いづどんな災害が発生しても医薬品などの供給ができるように体制を整えたり、災害時の訓練や知識の共有を行っています。今後も、いつ起こるかわからない災害に備えて、一医療者としてできることを行っていきたくと思っています。

## ひとりひとりが 災害に備える

さて、能登半島地震から一年、皆様は避難するためのバッグなどの準備はできているでしょうか？食料や飲料、自分が飲んでいる薬や携帯トイレなど必要なものは色々あると思います。そこで私がバッグに入れていく中で紹介したいものが一つあります。それは、『若甦温』です。この寒い時期や疲れた時にこの若甦温を飲むと、身体の芯から温まるため私はいつも好んで飲んでいきます。若甦温には3つの生薬が入っており、**コウジン(紅参)**は高麗人参を皮を剥がさずに天日干しして乾燥させたものです。高麗人参は滋養強壮効果があるものとしてご存知だ



と思います。加工法によりいくつかの種類に分けられます。その高麗人参は皮にも多くの成分が含まれているため、コウジンはより優れた高麗人参になります。その他の**エゾウコギ(蝦夷五加)**と**オウギ(黄耆)**も滋養強壮はもちろん、疲労回復や病中病後、胃腸障害などにも働きかけられます。そんな効果もさっておき、柚子の風味で美味しいです。これをお湯に溶かして飲むとホットですし、気持ちも和らぎます。パッケージも小さいですし、避難バッグの隙間に入れておくことができます。そんな嗜好品なんて入れている場合？と思われそうですが、避難所生活や在宅避難は身体的にも精神的にもかなりのストレスが重くのしかかります。それが数日で終わればいいですが、何週間、何か月も続く場合があります。そんな中でも、少しでも自分の好きなものやホットとできるものなどが一つあるだけでも精神状態は違ってきます。

皆様ホットとするものや笑顔になれるものは何ですか？能登半島地震から一年、いつ起きるかわからない災害に対して準備をするのは大変かもしれませんが、新年にもなりましたし、今一度備えるべきものを確認してみませんか？皆様がいっつも笑顔で会える幸せが続くことを願っています。

担当：土居  
(薬剤師)



今年の箱根駅伝も、城西大学シード獲得できました！私はもう走りませんが、毎年多くの感動をもらっています！今年も頑張ります！



アッキー

# Akkey 薬局長の紙Tube



〈感染症対策を万全にしましょう！〉

新年明けましておめでとうございます。  
昨年は大変お世話になりました。  
2025年(令和7年)もよろしくお願い致します。

昨年の秋からマイコプラズマによる感染症が例年になく流行しました。11月頃からはインフルエンザも爆発的な流行となり、埼玉県でもインフルエンザ流行警報が発令されました。皆さんの体調はいかがですか？「ワクチンを打ったから心配ない。もう罹ってしまったから大丈夫。」と思っている方も冬場はウイルスが活発になりやすい時季なので油断せず感染症対策をしておきましょう。



予防の第一はまず「手洗い」と「うがい」。外から帰ってきたとき、食事をする前には必ず手洗い・うがいを！人混みに行くときにはマスクもしておきましょう。

環境対策としては、「加湿」と「換気」。ウイルスは乾燥と低温に強い傾向にあります。暖房や加湿器などを使い、室内の気温と湿度をあげておくことでウイルスが生存しにくい環境になります。また、こまめな換気がウイルスを室内から追い出す感染予防対策になります。そして何より大切なのは「免疫力・抵抗力」。物理的な予防ももちろんですが、普段からウイルスに打ち勝つ体を作っておくことが大事です。腸内の環境を整えるために「乳酸菌」などを摂取したりビタミンCやDを摂り、適度な運動、十分な睡眠をとって感染予防に努めましょう。

## 今月のおすすめ商品

年末年始

食べ過ぎ  
飲み過ぎ  
で疲れた胃腸...



そんなときに頼れる胃のお薬

# 大草胃腸薬



★8種の生薬配合で消化を助ける！

★ナトリウムが入っておらず高血圧の方でも安心！

★錠剤、顆粒、散剤から選べる！

今年も健康な胃腸で過ごしましょう！！

## 今月の脳トレ



【ドングリ脳トレ】言葉ならべかえ 冬といえば11

☆ひらがなを並べ替えて、冬にちなんだ言葉を作りましょう

- ① いろさこ → .....
- ② ろすごく → .....
- ③ まかこぼ → .....
- ④ みおじく → .....
- ⑤ ぞかきめ → .....
- ⑥ ろまくめ → .....
- ⑦ ぶせつん → .....
- ⑧ おだしとま → .....
- ⑨ ねがじょんう → .....
- ⑩ ばんたいれん → .....

答えは店頭にてご確認ください！

公式LINEで処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も  
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも  
薬局情報更新中！

やしお薬局



営業時間

月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時  
土 9時～15時  
日・祝 定休日