



ぴぼっと通信

発行日：2026. 5. 20 VOL279

発行者：今関 和美 編集：奥内

4年に1度の祭典「ワールドカップ」が始まりましたね。予選1次リーグオランダ戦 2-1の劣勢の状態から 小川選手のヘディングシュート、鎌田選手が軌道を変えてゴール。初戦をドローで終えることができました。これからは楽しみですね（15日現在）

災害時の「いつものお薬」どうする？問題



災害時の「いつものお薬」どうする？不安を減らす備えのヒント

■ 知っておきたい！

「余分にお薬が出ない」3つの理由

① 医療保険のきびしいルール

健康保険が使えるのは、あくまで「今ある病気や症状の治療」のためです。「将来の災害への備え（備蓄）」を目的として、公的なお金でお薬を出すことは法律で認められていません。また、精神科のお薬などは処方できる日数に国の上限があります。

② 体調の変化と安全のため

お薬は、その時の体調や検査結果に合わせて医師が量を細かく調整しています。もし数ヶ月分も余分に渡してしまうと、途中で体に合わなくなった時に無駄になったり、古くなって劣化したお薬を間違えて飲んでしまう危険があります。

③ 社会全体の薬不足を防ぐ

お薬は必要な人数に合わせて計画的に作られています。みんなが「念のため」と余分に抱え込んでしまうと、一瞬で在庫がなくなり、「今日、病院に運ばれた重症の患者さん」や「明日飲む分が本当に切れる人」の薬がなくなる医療崩壊が起きてしまいます。

■ 今からできる！不安を安心に変える3つの解決策

解決策1：お薬の「ローリングストック（循環備蓄）」をしよう

お薬を完全になくしてから受診するのではなく、「手元に3日~7日分くらい残っている状態」で早めに受診し、次のお薬をもらう習慣をつけましょう。

★古いお薬から順番に飲むことで、法律を破ることなく、常に家に数日分の予備がある状態をキープできます！

解決策2：「お薬手帳」を常に持ち歩こう（スマホ写真も有効）

万が一お薬をなくして避難しても、お薬手帳があれば避難所の医師や救護班があなたの服薬状況を正確に把握でき、同じお薬（または代わりのお薬）をスムーズに処方してもらえます。

★手帳を持ち歩くのが難しい方は、最新のページをスマートフォンのカメラで写真に撮っておくだけでも、いざという時に役立ちます。

解決策3：主治医に「非常時の相談」をあらかじめしておこう

定期受診の際に、「もし災害でどうしても病院に来られなくなったら、どうしたらいいですか？」と主治医の先生に直接確認しておきましょう。

★特別な治療食や医療機器（人工呼吸器など）を使っている方は、災害時のバックアップ体制について、病院やヘルパー事業所と事前に話し合っておくと安心です。

暮らしの場っていうけれども 一緒に考えてみませんか

障害者・家族の取材・調査から見えてくるもの

ゲスト：^{しゅうえいかん}周英煥さん（NHK 報道局社会部記者）

障がいのある人とその家族をめぐって「暮らしの場」が取り上げられています。

ところで「暮らしの場」ってどんな場所でしょうか？

皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか。

ご自身や目の前の利用者以外の障害のある人と家族たちはどのような現実を生活しているのか。

またその中で何を考え、何を願っているのか。

^{しゅうえいかん}周英煥さんとのお話の中で皆さんと知ることから始めてみませんか。



日時： 2026年7月20日（月曜日：海の日） 13:00～16:00

場所：あいち障害者センター2F 研修室

（名古屋市熱田区神宮2-3-4 もやいビル 名鉄神宮前駅西口より徒歩10分）

オンライン併用 会場参加は30名（定員になり次第締め切ります）

申込締切/2026年7月13日（月）厳守

参加費：無料

^{しゅうえいかん}周英煥さんの紹介：2017年NHK入局。岡山放送局を経て2021年から社会部、2023年から厚生労働省を担当。2024年度には田中智子氏（佛教大）と「入所施設を利用する障害のある人の家族調査」を共同で行う。2025年度には「全国障害児者の暮らしの場を考える会」が行った「障害のある人の暮らしと、家族の健康・暮らしの調査」にも協力。

① 氏名 ②会場かオンラインか ③MAIL アドレスを下記の Email FAX でお申込み下さい

メール：soudan732@nifty.com FAX 052-682-7916

共催 きょうされん愛知支部・全障研愛知支部・愛障協

問合せ先 名古屋市熱田区神宮2-3-4 もやいビル 愛障協

電話 052-682-7912 FAX 052-682-7916 メール soudan732@nifty.com



連絡先

社会福祉法人名古屋キリスト教社会館 生活支援センターぴぼっと

住所：〒457-0804 南区源兵衛町5-18-10

電話：052-613-1306

FAX：052-746-0873

緊急連絡先：090-7865-8518

(pibbot-1225.ncs@docomo.ne.jp)