



救急箱の中身は年に一度点検を

毎年10月17～23日は薬への理解を深める「薬と健康の週間」です。今、薬は何も飲んでいないという方でも、ご自宅などに救急箱の用意はあるはず。しかし、その中身に期限切れなどがあると、いざというときに役に立ちません。年に一度は点検しましょう。

薬の使用期限を忘れずに確認

救急箱に常備しておきたいものは大きく2つに分類されます。薬類と、それ以外の衛生用品などです。救急箱に入れておきたい薬としては、解熱・鎮痛剤、整腸剤、総合胃腸薬、湿布薬、消毒薬、かゆみ止めなど。また、お子さんがいる場合には、幼児・小児用鎮痛薬など、高齢者がいるご家庭では便秘薬や鎮痛効果のある貼り薬なども揃えておくと安心です。

薬のチェックで、もう一つ大きなポイントがあります。薬の使用期限が切れていないか、開封したあと時間が経っていないかということ。開封後時間が経ってしまったもの、未開封でも使用期限が過ぎたものは変質している可能性があるため、薬局に持参し廃棄してもらいましょう。薬以外では、体温計、包帯、はさみ、ピンセット、絆創膏、ガーゼ、三角巾、脱脂綿などを用意しておくといでしょう。

救急箱の保管は日の当たらない乾燥した場所

救急箱の保管場所にも注意が必要です。湿度や温度が高く、直射日光の当たる場所での保管は薬の変質を早めます。例えば日光の当たる窓際の机の上、出窓、暖房器具のそば、テレビなどの電気製品のそば、キッチンや浴室などは救急箱の保管場所には向きません。日陰の乾燥した場所での保管が基本です。また、誤飲しないよう、お子さんの手の届きにくいところを選ぶことも大切です。薬によって、保管方法が異なるものもあるので、注意書きをよく確認しておきましょう。

薬を使用するには、注意事項を確認することが大切です。そのためには、注意事項が書かれている注意書きや外箱は捨てずに、その薬と一緒に保管します。

処方薬は救急箱に入れず別個に保管を

病医院で処方される薬は、一般に市販薬より効き目が強くなっています。医師がその人の症状や体質を考慮して処方するものなので、ほかの人が使うのは厳禁です。処方薬は救急箱には入れずに、別に保管してください。なお、飲み忘れたりして処方薬が残ってしまった場合も、薬局に持っていけば廃棄してくれます。

救急箱は、病気やケガなどいざというときの強い味方です。使いたいときに使用期限が切れていたなどということがないように、年に一度は日にちを決めて中身を確認し、必要に応じて入れ替えましょう。なお、どういふものを用意すればよいか、救急箱についてわからないことがあるときは薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：塚直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】