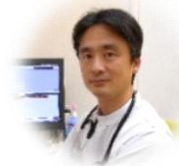


～～ 一人は万人のために万人は一人のために ～～

～～家庭医をかかりつけにするとよいわけ～～

「見落としていませんか？“薬”の防災」

高茶屋診療所 医師 宮崎 景



初夏の候、皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。日差しが強くなり、少しずつ夏の訪れを感じる季節となってきました。

三重県は、南海トラフ地震への備えが特に重要な地域と言われています。水や食料、防災バッグを準備している方は多いと思いますが、意外に見落とされやすいのが「薬」の備えです。

■災害時、普段通りにお薬を受け取れないかも

高血圧、糖尿病、喘息、心臓病などで毎日薬を飲んでいる方にとって、薬が途切れることは健康に大きな影響を与える場合があります。災害時には、医療機関や薬局が被災し、交通網も止まり、普段通りに薬を受け取れなくなる可能性があります。

■お薬手帳、改めて見直して

実際、東日本大震災や能登半島地震でも、「自分が何の薬を飲んでいるかわからない」「薬の名前を覚えていない」ということで、治療継続に苦労した方が少なくありませんでした。そのため、普段から自分の薬を把握しておくことが大切です。特に複数の医療機関に通院している方は、薬の情報を一つにまとめておくことで安心です。

そこで役立つのが「お薬手帳」です。紙の手帳に加え、スマートフォンのアプリを利用したり、お薬手帳のページを写真に撮って保存しておくことも有効です。ただし、災害時にはスマートフォンの充電ができなくなることもあります。紙とスマホの両方で管理しておくことで、より安心です。



また、薬の備蓄も大切です。高茶屋診療所では、定期的に内服されている患者さんには、災害時に備えて1～2週間程度の余裕を持っておくことをおすすめしています。もちろん、自己判断で過剰にため込むのではなく、かかりつけ医や薬剤師と相談しながら、計画的に準備することが重要です。

■「薬の防災」について話し合ってみましょう

災害時には、避難所生活による睡眠不足や脱水、環境の変化によって持病が悪化することもあります。「避難できたから安心」ではなく、その後の健康管理も大切です。この機会にぜひ、ご家族で「薬の防災」について話し合ってみてください。

大切なお知らせ 6/17(水)診察9:30開始(30分遅れ)、7/22(水)終日休診

初診時間指定予約のご案内

待ち時間緩和のため、初めての方もお電話でご予約を承っております。再診の方もご予約での来院をお勧めしています。風邪症状の方は来院前にお電話ください。
※状況により時間指定ができない場合がございます。【TEL.059-234-5384】

高茶屋診療所
二コース

まちかど

みえ医療福祉生活協同組合

高茶屋診療所

TEL 059-234-5384

高茶屋五丁目 11-48

✉ takashin@zc.ztv.ne.jp

2026年6月号
(第382号)

診療所ホームページ



気になるアレコレ
尋ねてみませんか？

Dr's Café

ドクターズカフェ

高茶屋元気
センター



6月30日(火)

14:00～15:00

担当 宮崎智徳所長

申込不要・参加無料

※希望者はコーヒー100円

健診予約受付中

津市がん検診など
ご予約受付中

署名にご協力を

トリニ・アルグア等

77成分・

約1100品目

追加負担取りやめ

診療所待合にて

たいじょうほうしん

帯状疱疹をワクチンで予防しませんか

帯状疱疹は、水ぼうそう(水痘)と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。子どものころにかかった際のウイルスが体の中で長期間潜伏し、免疫力が低下すると帯状疱疹として発症します。帯状疱疹になると、水ぶくれを伴う赤い発疹が体の片側に、帯状に現れます。強い痛みを伴うことが多く、症状は3~4週間ほど続きます。皮膚症状が治った後も痛みが続く、帯状疱疹後神経痛になる可能性があります。

帯状疱疹 ワクチン



津市では、年度内に65歳を迎える方等に帯状疱疹ワクチンの費用助成があり、対象の方には案内のお手紙が届きます。ワクチンには「生ワクチン」と「組換えワクチン」の2種類ありますが、高茶屋診療所の患者さんの多くは「組換えワクチン」を選択される傾向にあります。

待ち時間短縮や確実な在庫確保のため、原則予約制で接種しています。接種希望日の1週間前までにお電話ください。定期通院の際に接種を希望される方も、ご連絡をお願いいたします。 ※表:厚労省資料を基に作成

| | 生ワクチン | 組換えワクチン |
|-------------|--|---|
| 接種方法 | 皮下に接種 | 筋肉内に接種 |
| 接種回数と間隔 | 1回 | 2回(原則2カ月あける) |
| 接種条件 | 病気や治療によって、免疫が低下している方は接種不可 | 免疫の状態にかかわらず接種可能 |
| 予防効果 | 接種後1年時点:6割程度 接種後5年時点:4割程度 接種後10年時点:- | 接種後1年時点:9割程度 接種後5年時点:9割程度 接種後10年時点:7割程度 |
| 自己負担額(津市助成) | 2,600円 | 1回につき6,600円 |

診療体制のご案内 ※お知らせ:6/17(水)診察 9:30 開始(30分遅れ)、7/22(水)終日休診

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|-------|-------|------|-------|-------|
| 8:30~11:30 | 宮崎 智徳 | 宮崎 智徳 | 宮崎 景 | 宮崎 智徳 | 宮崎 智徳 |
| 15:30~17:30 | | | 宮崎 景 | | 宮崎 智徳 |

*月・火・木・金曜は内科、水曜日は総合診療医の診療。午後はお予約の方のみ 18:00 まで受付。

*初診予約も可能。通院が困難な方への訪問診療、健康保険での禁煙治療も行っています。

*介護保険の利用に関するご相談も承っています。お気軽にご相談ください。

*風邪の症状で受診される方は、ご来院前にあらかじめお電話でご連絡をお願いいたします。



診療報酬改定のお知らせ

この6月から診療報酬(国が定める医療の値段)が改定され、皆様の窓口での自己負担額が変わります。国は、この診療報酬改定で物価高騰への対応や、深刻化する人材不足の改善等を図る狙いがあります。皆様の健康管理により一層努めてまいりますので、何卒ご理解の程よろしくお願い申し上げます。項目の一部をご紹介します。

初診料291点(±0点)、再診料75点→76点、物価対応料(新設):初診・再診2点、訪問診療3点、

外来在宅ベースアップ評価料:初診6点→23点、再診2点→6点、訪問診療28点→107点/7点→26点



季節は初夏...を飛び越えて急激に暑くなってきました。

利用者さんとともに熱中症にならないよう留意して日々を過ごしています。

なずなでは季節の行事に合わせた催し物があります。

3月はひなまつりのお祝いをし、おやつに三色団子をご提供しました。

なんとお雛様も雛壇から飛び出してお祝いにやってきました!

【デイサービスなずな】 TEL.059-253-4333

