

コラム1 非常時を見据えて備えておくべき薬とは

① 命に係わる薬は使用していませんか？

まずは命に係わる大切な薬を携帯している以外に非常用として別に準備しておきます。「いつもそばに置いておいてください」と言われているような薬です。
※例えば、狭心症の薬、喘息発作時の吸入薬、低血糖時のブドウ糖など



② 日ごろ飲んでいる薬

「飲み忘れないでください」と言われている薬です。
※例えば高血圧・糖尿病など生活習慣病の薬、リウマチなど膠原病の特殊な疾患の薬、血をサラサラにする薬など

③ 避難生活で困る時に飲む薬（常備薬）

人によって様々ですが、便秘になる、眠れない、痛くなるなど直接命にかかわらなくても避難生活で困らないように対処するためのお薬です。



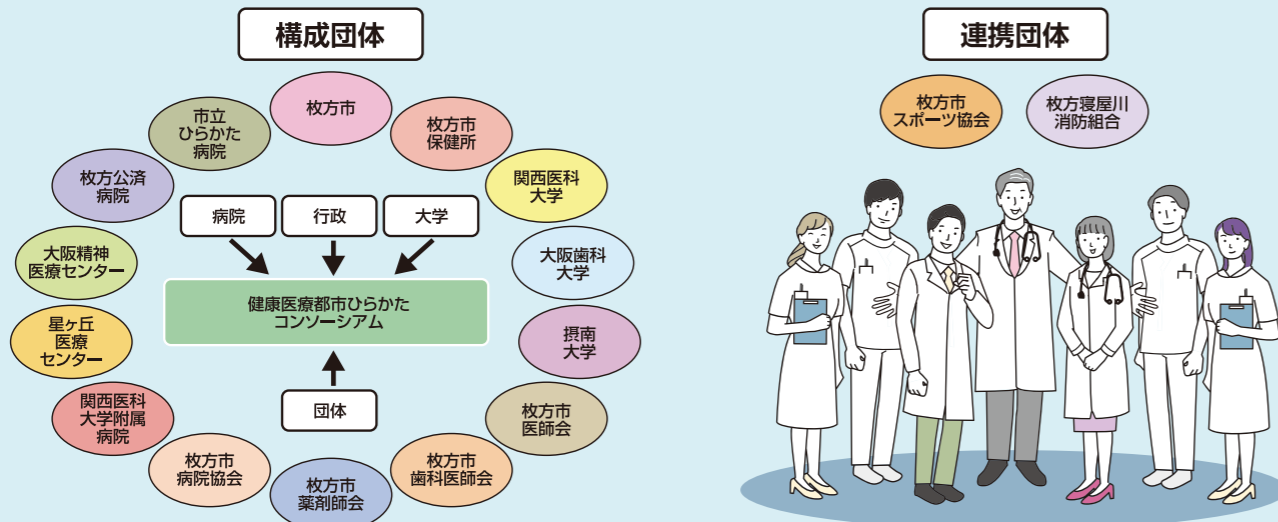
コラム2 薬を持ち出せない時の準備
(必要な薬を正確に伝えるために)

お薬手帳や電子お薬手帳、お薬の情報の紙、あるいはそれらを携帯電話で撮影しておくこともお勧めです。おくすり手帳は様々なデザインのもの各薬局に取り揃えられています。また、災害を見据えた薬の準備セルフチェックシートなどもありますので活用を検討してもいいかもしれません。シートが必要な際はお近くの薬局にお問い合わせください。



健康医療都市ひらかたコンソーシアムとは？

枚方市と市内の“健康”と“医療”に関わる団体・病院・大学など計16団体がともに手を取り合い、市民のみならず健康増進や地域医療の充実に取り組んでいます。



健康医療都市

ひらかたコンソーシアム通信

～健康・医療の資源や施策が充実したまち～

Vol.40

突然ですが質問です!

枚方市薬剤師会より

非常時を想定して何日分の予備薬を用意しておくのがよいのでしょうか?



枚方市薬剤師会 会長 上羽敏明先生

地震や異常気象による台風・洪水などの発生頻度が多くなっていると感じている方も多いのではないのでしょうか? 避難ができて、なかなか物資が届かないことも想定されます。まずはお薬を持ち出せるように準備をしましょう。

その次に、持ち出せなかった場合に備えて避難所等でも正確に服用している薬の情報を伝えることができるように準備をしてください。

非常時に薬を持ち出す準備として3～7日分の予備薬を用意できないか医師に相談してみましよう。

なお、保管方法にもご注意ください。(光・温度・湿度)
薬の変更時には予備薬の変更も忘れずに。

→続きは裏表紙をチェック

期間:令和8年3月10日(火)～3月24日(火)



アンケートにご回答で 抽選で100名様に

ひらかたポイント
100ポイントプレゼント



貯まったポイントは、「1ポイント=1円」としてお使いいただけます。詳しくは右記コードよりご確認ください。

ひらかたポイント
公式Webサイト



アンケート
回答フォーム

あなたの声を聞かせてください

健康医療都市ひらかたコンソーシアム通信についてアンケートにご回答いただくと抽選で100名様にひらかたポイントを100ポイントプレゼントいたします!



こんなことやりました～令和7年度の取り組み報告～

主催事業

コンソーシアム構成団体がアイデアを持ち寄り、年に一度実施している事業です。今年は大阪精神医療センターによる講演会を実施しました。

一緒に考えてみませんか？

認知症の人のための やさしいまちづくり

日時:令和8年1月16日(金) 14時30分～16時30分
場所 枚方市医師会館2階 大講堂

第1部 講演

最新の認知症治療とその予防 ～どちらもカギは早めのスタート～

講師: 古和 久朋 氏
神戸大学大学院保健学研究科 リハビリテーション科学領域 教授
認知症予防推進センター長(兼務)

古和先生による認知症の推移や、定義、関係法令や、認知症の人が見ている風景など、他市事例を交えながら認知症治療についての説明がありました。

講演会の様子



第2部 座談会

暮らしの中の“脳活” ～認知症予防のためにできること～

参加者: 古和 久朋 氏 神戸大学大学院 保健学研究科
リハビリテーション科学領域 教授
橋本 衛 氏 近畿大学 医学部 精神神経科学教室 教授
宮川 純一 氏 枚方市 健康づくり課 主任

座長: 岩田 和彦 氏 大阪精神医療センター院長

各登壇者から認知症予防のためにできる考え方や行動についての様々な説明がありました。
「一昨日の晩御飯を覚えていますか?」といった日常を思い出すトレーニングの説明時には会場が盛り上がりました。

座談会の様子



連携事業

コンソーシアム構成団体がイベントや講演会、情報発信などを実施しています。実績の一部をご紹介します。

イベント

第34回枚方市健康・医療・福祉フェスティバル

日時:令和7年10月26日(日) 10時～15時30分
場所:ラポールひらかた、総合文化芸術センター施設前広場
主催:枚方市医師会・枚方市歯科医師会・枚方市薬剤師会・枚方市社会福祉協議会・枚方市
参加者:のべ6,599人

毎年おなじみの各種健診、手話体験、ウォーキングイベントだけでなく、今年度は救急車の乗車体験や、こども向けの測定チャレンジイベントなどを通して健康・医療・福祉について楽しく学べるイベントを実施しました。



ひらかた健康セミナー ～健康寿命を延ばそう～

日時:令和7年10月31日(金) 14時～16時
場所:市立ひらかた病院 主催:市立ひらかた病院



教育

健康医療キャラバン事業

市内の小中学生に対して、健康・医療などの学習機会を提供するため、コンソーシアムの構成団体である大学や基幹病院等の専門職による講演会を実施しました。

- 薬の飲み方・薬物乱用に関すること
長尾小学校 :11月19日実施
参加者、6年生(54名)
楠葉南小学校:11月25日実施
参加者、6年生(78名)
西牧野小学校:11月25日実施
参加者、5年生(39名)
招堤北中学校:11月25日実施
参加者、3年生(94名)
- ロボット手術と未来の医療に関すること
伊加賀小学校:1月27日実施
参加者、5年生(81名)



講演会

骨粗鬆症ってどんな病気 ～人生100年時代、健康長寿には骨が大切～

日時:令和7年7月5日(土) 14時～15時20分
場所:枚方市医師会館 主催:枚方市医師会

生活習慣に負けない! 自分らしさを守るための心不全予防策

日時:令和7年10月4日(土) 13時～15時
場所:関西医科大学附属病院 主催:関西医科大学

帯状疱疹のあれこれ

日時:令和7年11月22日(土) 14時～15時50分
場所:枚方市医師会館 主催:枚方市医師会

酒は百薬の長!? お酒とがんの知られざる関係

日時:令和8年1月17日(土) 13時～15時
場所:関西医科大学附属病院 主催:関西医科大学

大腸がんの予防と治療っていまはどうなっているの?

～最新のロボット手術から切らない治療法まですべて解説します～

日時:令和8年1月17日(土) 13時～15時
場所:関西医科大学附属病院 主催:関西医科大学



口腔と身体のフレイル予防で健康長寿を獲得しよう!

【第1回】フレイル予防とオーラルヘルスの意義

日時:令和8年2月7日(土) 13時～15時

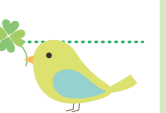
【第2回】高齢者の健康で幸せな生活について ～3,000人のフレイル予防教室の参加者からみえてくること～

日時:令和8年2月14日(土) 13時～15時

※いずれも、場所:大阪歯科大学 楠葉学舎講堂 主催:大阪歯科大学

これだけは知っておきたい アレルギーに関する知識

日時:令和8年3月7日(土) 14時30分～16時
場所:関西医科大学附属病院 主催:関西医科大学



がんの予防と療養における心構え

日時:令和8年3月7日(土) 13時30分～14時30分
場所:摂南大学枚方キャンパス 主催:摂南大学

足のむくみは生活習慣が原因? ～静脈トラブルと毎日の予防法～

日時:令和8年3月14日(土) 14時～16時
場所:枚方市医師会館 主催:枚方市医師会

