

2 携行すべき医薬品など

Point

- ・ ボランティア活動に伴う諸症状に備えて医薬品をそろえておくといよい。
- ・ 作業内容や気候に合わせて用意する必要がある。
- ・ 症状が強い場合や長く続く場合は医療機関への受診を検討する。
- ・ 慢性疾患がある場合はその薬を持参し、他の薬を不用意に使用しないようにする。

災害ボランティアに参加する際には、現地でおこった症状にとりあえずの対応を行えるよう可能な範囲で医薬品をそろえておきたいものです。もともと慢性疾患がある場合はその薬を持って行く必要があります(10頁参照)が、ここでは一般的に必要な医薬品などについて表にまとめました。作業内容や被災地域の気候などでこの表にない医薬品が必要な場合があるでしょうし、逆に不要なものもあるかと思いますので現地の状況や作業内容に合わせて判断してください。状況によって個人で用意した方がよいもの、グループでまとめて用意すれば十分なものがありますので、出発前に調整しておくといよいでしょう。

これらはいずれもとりあえずの症状をおさえるもの

で、原因そのものを治療できることは少ないです。したがって、症状が強かったり長く続いたりする場合には医療機関の受診を考えてください。また、もともと慢性疾患がある方は内服してはならない薬がある場合がありますので、あらかじめ主治医に確認しておくことをお勧めします。

表 1 ● 薬の種類と必要性

薬の種類	必要性	コメント
内服薬		
痛み止め (鎮痛剤)	◎	頭痛、歯痛、生理痛などに使用できる。解熱剤としても使用可能。連用が必要なら受診した方がよい。
総合感冒薬	○	複数の成分が含まれている。風邪の対症療法として用いるが、これに頼らず十分に休息をとる方が大切。
せき止め	○	せきが強かったり長く続くようであれば受診した方がよい。
抗ヒスタミン薬	△	アレルギー性鼻炎、花粉症があれば用意するとよいかも。総合感冒薬にも抗ヒスタミン薬が含まれていることが多いので短期間の代用は可能。
胃薬	○	軽い胃腸症状に。胃痛が続くようであれば受診が望ましい。
整腸剤	○	軽い胃腸症状に。
下痢止め	○	下痢が続くときや血便の場合は受診した方がよい。
酔い止め	△	乗り物酔いが強い人に。

薬の種類	必要性	コメント
外用薬		
トローチ	△	のどの違和感や痛みに対して。
うがい薬	△	風邪の予防目的では水うがいと差がない。清涼感は得られるが使いすぎると口の中が荒れるので注意。
点眼薬	○	アレルギー性結膜炎やドライアイがあれば用意するとよい。
かゆ 痒み止め (塗り薬)	◎	皮膚のかゆみや赤みに対して。長期連用は避ける。
日焼け止め	○	屋外の作業では皮膚を守るためにあるとよい。
虫よけ	○	屋外の作業では必要なことも。さまざまなタイプがあるので使いやすいものを。
消毒薬	△	外傷時は水で十分に洗浄するのが原則。消毒薬に頼らない方がよい。
シップ	△	筋肉痛や腰痛症に対して。

薬の種類	必要性	コメント
その他		
包帯、絆創膏	○	ケガの対応に。
創傷被覆材	○	ケガの対応に。
体温計	○	グループに1組あるとよい。
ピンセット、 とげ抜き、 ハサミ	○	グループに1組あるとよい。
ウェット ティッシュ	○	手を拭いたり、汚れた傷の周囲をきれいにするのに役立つ。
消毒用 アルコール	◎	手を清潔に保つのに大切 （「手の洗い方」参照）
マスク	◎	活動場所や内容に応じて使用する （「マスクの着け方」参照）
サングラス	○	屋外での作業時には紫外線から目を守るためがあるとよい。