



ももちゃんニュース

Vol.18

～夏本番！ ※熱中症予防※～

☆自分のお薬について何でも相談できる、かかりつけ薬剤師をもちましょう☆
えむ調剤薬局では、どの病院の処方箋でも受け付けておりますので、お持ちください！

暑い！暑い！夏がやってきました！ お出かけの際は熱中症に気をつけましょう。

【室内でも熱中症ご注意】

熱中症の危険があるのは室外だけではなくありません。室内でも、冷房をかけていないと気温は 30℃を超えてしまいます。その上、雨が降ってムシムシしてくると、さらに発症のリスクは高くなります。

特に高齢者と乳幼児は注意が必要です。高齢者は喉の渇きが分かりづらく、発汗が少ないため、また、乳幼児は体温調節がしにくいいため、成人よりも熱中症になりやすいようです。

【汗をかいたらすぐ水分補給】

暑い所に長時間いたり、スポーツ中やお風呂上がりなどに大量に汗をかくと、体内の水分とナトリウムが汗となって体外に出てしまいます。その時に水だけ補給しても、体はナトリウムの濃度を一定に保とうとして、補給した水を余分と感知し、体で使わずに尿として出してしまいます。ですから、汗をかいたら水分とナトリウムの両方を含む経口補水液を飲みましょう。

手軽に作れる経口補水液の作り方をご紹介します。
砂糖が入る事により効果的に体内に吸収されます。

(※高血圧症や腎臓病などで塩分制限が必要な方は、飲みすぎに注意してください。食事には塩分が含まれているので、通常時は水分のみの補給で問題ありません。カフェインには利尿作用がありますので、緑茶より麦茶や黒豆茶がお勧めです。)

〈自家製経口補水液の作り方〉

材料：水 500ml

砂糖 大さじ2杯強 (20g)

食塩 小さじ1/4杯 (1.5g：ひとつまみ)

作り方：ペットボトル等の容器に水、砂糖、塩を入れよく振り混ぜ溶かします。レモンなどのしぼり汁を入れると飲みやすくなります。



～夏のスタミナ補給にはこれ！「にんにく卵黄粒」～

にんにくを食べるとスタミナがつくのは皆さまご存じだと思います。しかし、いざ食むとなると匂いが気になって食べられない・・・という方が多いですね？でも、このにんにく卵黄はカプセルになっているので匂いが気になりません。

夏バテ対策に・・・すでに夏バテ気味の方に・・・
ぜひ1度試してみてください。

●にんにく卵黄粒 (60粒入り) 税込 1296円●



えむ調剤薬局

〒769-0101 高松市国分寺町新居 1359-4

TEL:087-875-9272 FAX:087-875-9271

至坂出

至高松

上原 耳鼻咽喉科

松本 歯科

マルナカ 国分寺店

えむ調剤薬局

吉田 眼科