

# 暑さに備えた体づくりを！



## やしお薬局通信

2024年

7月号

暮らしに寄り添い、笑顔溢れる健康拠点

やしお薬局



八潮市南後谷754-12  
048-999-1193

### 今年の夏は平年より

### 暑くなる予想

皆様こんにちは。梅雨入りが遅れ、ジメジメした暑さが続いていますね。今年も平年と比較して気温が高くなると予想されています。この時期、気を付けないといけないのが「熱中症」です。ニュースでも連日熱中症による救急搬送のことが流れています。まだ30℃前後だから大丈夫と思うかもしれませんが、そこが落とし穴！人間の体には気温に順応し調節する機能があります。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化と言います）、暑さに強くなります。しかし暑さに慣れていない時期だとその機能も働きにくくなります。湿度が高く蒸し蒸しした梅雨時期も、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れやすく脱水や熱中症を起こしやすくなるため注意が必要です。

### 暑くなる日は要注意



やしお薬局にも暑さしのぎでお立ち寄りください♪

### 熱中症は高齢者、

### 室内が最も多い！

高齢者は成人の方に比べ体温調節機能が鈍くなります。また、体内の水分量も成人に比べ少なく、発汗量や血流量も減少したり、のどの渇きも感じにくくなるため水分を摂取する量が減り、体はカラカラの状態になります。このようなことが要因となり、熱中症にかかりやすくなってしまいます。高齢者のいる家庭では、日中だけでなく夜間にもエアコンをつけたり、窓をあけて風通しをよくするなど適切な温度を保つこと、そしてこまめに水分を摂るように何度も呼びかけてあげてください。

もちろん炎天下の中、室外に長い時間いることも起こりやすくなります。子供も汗腺などの体温調節能力が未発達のため注意が必要です。外で仕事をされている方、スポーツをする人も体が熱を発するため危険性を高まります。

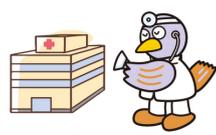
### 高齢者はエアコンを上手に



### 水分はこまめに補給



「おかしい!?」と思ったら病院へ



### こまめな水分補給と

### 適度な塩分補給

熱中症は体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなることによって体内に熱がこもった状態です。予防するにはしっかりと水分を摂り、適度に塩分を摂ることが重要です。環境省の熱中症予防情報サイトでは**1日1.2ℓを目安とした水分補給を推奨**しています。500mlペットボトルで2〜3本以上は飲むように心がけましょう。ただ夏場は汗をよかくかき、**水分と一緒にミネラルが体から出ていてしまいます**。この状態で水分だけを摂ってしまうと血液の中のナトリウムやカリウムが低くなってしまふことがあります。そのため適度な塩分補給も必要なのです。ただし**高血圧の人**は、夏でも適切な減塩は必要で、**1日6g未満**が望まれます。日頃から成分表示の塩分含有量を見たり、塩分計などを使い塩分摂取量を確認する習慣があるといいです。

ちなみに経口補水液であるOS-1。水分と電解質補給のためとてもいい飲料ですが、実は1日当たりの目安量が決められています。また、**ナトリウム、カリウム、ブドウ糖が多く含まれているので治療中の疾患がある場合は注意**が必要です。

担当：伊藤 (薬剤師)



先月は出張で山梨、大阪、石川へ。時間がなくてあまり観光できなかったのが残念(>\_<)皆さんのオススメの観光地はどこですか？

# 薬局で買える！ 健康サポート飲料



## 桑の葉茶

スッキリと飲みやすい！甘いものを控えたい方へおススメです！



## リハタイムゼリー

運動後の水分補給に！筋肉のためのタンパク質補いましょう



## OS-1

熱中症対策に！お家の中では特に注意して水分補給！！



# 試飲出来ますよ

## アッキー Akkey 薬局長の紙Tube



### 〈薬剤師のお仕事紹介 衛生環境を守る「学校薬剤師」〉

皆さんこんにちは！今回は学校薬剤師について。我々薬剤師が行う地域活動のひとつとして、児童生徒たちの健康を保持し、快適な学習環境をつくる役割を担っています。私は母校である八幡小学校と市内で生徒数が一番多い大瀬小学校を担当しています。6月に訪問させていただいたときは、水泳の授業が始まっていますので、プールの設備や消毒状況などを確認しました。その他に理科室の薬品をチェックしたり、トイレの衛生状態を各階回って確認しました。校舎を回っているとどこの誰だかわからない私に対し、生徒たちは元気よく挨拶してくれます。そんな生徒たちが楽しい学校生活を送れるようにこれからも任務を全うしていきます♪



## 今月の脳トシ

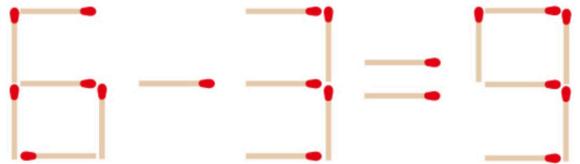


◇マッチ棒を移動して正しい式にしてください。記号に使われているものも動かさず。

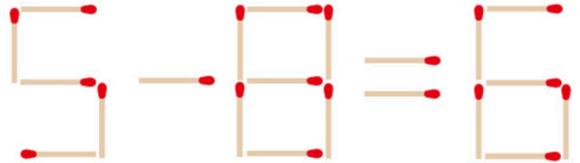
① 1本だけ動かしてください。



② 1本だけ動かしてください。



③ 1本だけ動かしてください。



答えは店頭にてご確認ください！

公式LINEで処方箋受付中！

ID: @392vqbez



全国どこの処方箋も  
対応致します。

HP、Facebook、インスタでも  
薬局情報更新中！

やしお薬局



### 営業時間

月・火・木・金 9時～19時  
水 9時～17時  
土 9時～15時  
日・祝 定休日