

2015 7月

ひがし調剤 TOPICS

No. 86

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

熱中症

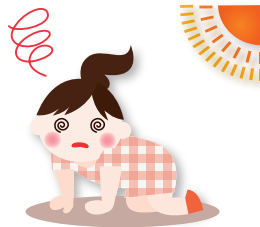


●熱中症ってなに?●

高温多湿な環境に長時間いることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。

●熱中症の症状は?●

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・気分が悪くなる・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・いつもと様子が違う、などです。さらに重症になると、返事がおかしい・意識消失・けいれん・体が熱くなるなどの症状が現れます。



●どんな時におこりやすいの?●

7～8月に起こりやすいですが、熱中症は気温などの環境だけでなく、体調や暑さに慣れていない状況で起こりやすくなります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、また、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

●予防するには?●

- ・外出時は、つばの広い帽子や日傘を使用する。
- ・襟や袖を開けた涼しい服装をする。
- ・我慢せず、エアコンや扇風機を活用する。
- ・首、わき、足の付け根を冷やす。
- ・こまめに水分、塩分を補給する。

【熱中症の予防に最適なドリンクの作り方】

水 1ℓ に対して、塩 3g と砂糖 40g を混ぜて作ることができます。レモンやグレープフルーツなどの果汁を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



当薬局でも水分・塩分補給に便利な経口補水液を取り扱っております!

-No.6- あるある おくすり手帳 ミニコラム

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか? このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します!

実は先日、外出先で体調を崩して救急車で搬送されたんです。飲んでお薬があったのですが、おくすり手帳をバッグに入れていたおかげで迅速な対応が出来たとお医者さんに言われました。

飲んでお薬があるときや、体に合わないお薬がある方は、おくすり手帳を常に携帯しておくとも、もしもの時も安心です。また、災害などの緊急時で受診できない場合も、おくすり手帳は重要な役目を果たしています。

夏はビタミンで元気に!!

夏本番の7月がやってきました。暑い日が続く夏バテ気味...という方も多いのではないのでしょうか。そんな時におすすめなのがビタミンです! 今月は、元気に夏を過ごすために、積極的に摂りたいビタミンについてご紹介します。

* 元気の源! ビタミンB1



【多く含む食品】
豚肉・うなぎ・大豆など

ごはんやパンなどの炭水化物に含まれる糖質を、エネルギーに変えるのに不可欠なのがビタミンB1です。不足すると、糖質を摂取してもエネルギーとして利用することができず、乳酸という疲労物質がたまり、疲れやすくなってしまいます。また、ビタミンB1は水に溶けやすい性質があるため、汗をかくことが多い夏は不足しがちです。疲労回復効果のあるビタミンB1は特に積極的に摂りたいビタミンです。

* 夏カゼ対策に! ビタミンA



【多く含む食品】
ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜・レバーなど

皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。粘膜が健康な状態だと、ウイルスの侵入を防ぐことができるので、風邪などの予防になります。また、肌の潤いを保つ効果も期待できます。ビタミンAは、油と一緒に摂ると吸収が良くなるため、炒めものがおすすめです。

* 紫外線対策に! ビタミンC



【多く含む食品】
ピーマン・トマト・ゴーヤなど

シミの元となるメラニンの生成を抑え、色素沈着を起さにくくします。また、コラーゲンが作られるのを促進する働きもあるため、肌荒れの改善にも効果があります。喫煙する方やストレスが多い方は、ビタミンCを消費しやすくなるため不足に注意しましょう。

* 肌の新陳代謝を高める! ビタミンE



【多く含む食品】
アーモンド・アボカド・かぼちゃなど

抗酸化作用により、紫外線から肌を守ってくれます。また、血行を良くする働きもあります。

ビタミンA・C・Eは、体のサビを防ぐ抗酸化作用があり、ビタミンACE(エース)と呼ばれています。ビタミンACEで夏のお肌を守りましょう。

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。