

# ハロー薬局だより

今年から新しく薬局だよりを発行する事になりました。  
皆様に役立つ情報を発信していこうと考えています。  
取り上げてほしいテーマがあれば、ぜひ教えてくださいね。  
本年もハロー薬局をよろしくお願いたします。

## 第1回目 ヒートショックについて

寒さが本格的に厳しくなってきました。外出時はもちろん、  
屋内での対策も重要です。

この季節に注意したいのが“**ヒートショック**”。  
急激な温度変化により身体が受けるショック症状の事です。  
血圧が大きく変動する事により心筋梗塞や脳梗塞が起こる  
危険性が高まります。



最も多いのが入浴時。脱衣所は特に寒さ対策をしていない家が多いのではない  
でしょうか。脱衣所の寒さとお風呂の熱さ、その差は心臓に大きな負担を掛けてし  
まいます。ヒーターなどで脱衣所を暖める事、浴室もお風呂の蓋を先に開けてお  
く・シャワーを撒いて暖めておくなどの対策が出来ます。そしていきなり湯船に入  
らず、心臓から遠い箇所からゆっくりかけ湯をして体を慣らします。この季節は熱  
いお風呂が楽しみという方も多いと思いますが温度にも注意が必要です。



また夜間のトイレも要注意です。  
小型の暖房器具や暖房便座の設置がおすすめで  
すが、なかなか難しいですよね。上着を羽織って行  
く・窓 がある場合はカーテンを付ける・便座カバ  
ーを付けるなど、少しでも感じる温度差を小さくする  
工夫を 取り入れてみてください。

高齢者の方や、高血圧・糖尿病その他病気をお持ちの方は特に注意が必要と言  
われていますが、誰にでも起こり得る事です。**重要なのは温度差を  
小さくする事。**家の中で「寒い」と感じる場所があれば要注意です。ぜひ、ご自宅  
で一度意識してみてくださいね。

## ハロー薬局 尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

月・火・水・金 午前8:30～午後7:00  
木・土 午前8:30～午後1:00

休日 日曜・祝祭日

TEL・FAX (0869)24-7796

季節のお茶を  
ご用意しています



甘酒やしょうが湯、  
その他お茶類も販売中です