

ハロー薬局だより

第7回 熱中症と水分補給

外気が皮膚の温度以上の時や、湿度が非常に高いと放熱や発汗ができにくくなります。

そのまましていると死に至る場合もある緊急性の高い状態です。ニュースでも注意を呼び掛けるようになってきますね。これから気温がどんどん高くなりますが、まだ身体が暑さに慣れていない今の時期も要注意です。暑熱環境下での脱水状態は熱中症を発症しやすい。

- ①のどが渇く前にこまめに水分補給をする。
 - ②通気性や速乾性のある服を着るなどの工夫
 - ③外出時は日傘や帽子で直射日光を避ける
 - ④室内は風通しを良くして、エアコンや扇風機を上手に利用
 - ⑤普段からウォーキングなどの軽い運動で汗をかく習慣をつける
- これらに注意をして熱中症を予防しましょう！



熱中症予防に効果的である水分補給、上手くできているでしょうか？
たくさん汗をかいた時には、水分と電解質（塩分）を補給する事が大切です
（水だけをたくさん飲んだり、冷たいもの・糖分多めのジュースなどでは胃の働きが低下したり、体調を崩しやすくなる事があります）。

そんな時は、水分と塩分を素早く吸収できるように成分調整された
“経口補水液”がおすすめです。

0sI・アクアサポートは薬局でも販売しているのでご利用ください。

※ナトリウムとカリウムが比較的多く含まれています。
高血圧症・腎臓病などの疾患がある方はご相談ください。

熱中症対策グッズも多数販売されています。生活の中にうまく取り入れて暑い夏を乗り切りましょう。

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

濡れたタオルを首にかけたり、保冷剤をタオルに挟んでうなじに当てると涼しくなりますよ(*^^*)