

健康で安心な毎日を送りたい方へ



笑顔と安心をお届けする

ハロー薬局

~Hello letter~

Summer Edition 2026



熱中症予防について

すごしやすい春はあっという間に過ぎていきました。今年も暑い夏がやってきました。年々暑くなっているのは、気候変動の影響でしょうか。毎年この時期は、今日は熱中症で救急搬送されたというニュースが報道されていますね。皆様も熱中症には注意しましょう。

熱中症の予防として、普段からできることを紹介します。ポイントは、**暑さ対策と水分補給**です。

①家に居るときは、エアコンをつけましょう。節電は大切ですが、それよりも健康が大切です。遮光カーテン・すだれの利用、打ち水をする事で電気代の節約にもなります。

②こまめに水分を補給をしましょう。のどが渇いてなくても、1時間に1回くらいコップ1杯の水やお茶を飲む習慣をつけましょう。たくさん汗をかいたときは、経口補水液がおすすめです。

③外出するときは、比較的涼しい時間帯にしましょう。また、吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用することや、日傘や帽子を使うことも効果的です。近年は、男性の日傘も珍しくないですね。

④帰宅したときは、必ず水分補給をしましょう。



子供や高齢者の方は、熱中症になりやすいので、特に気をつけましょう。

きゅうりの浅漬け

簡単にできるきゅうりの漬物です。

材料（4人分）

きゅうり	4本
昆布だし顆粒	小さじ1
塩	小さじ1/2
赤唐がらし	1本
（好みで）ごま油	小さじ1

1. 縞目に皮をむき、タテ、ヨコ4等分に切る。赤唐がらしは輪切りにする。
2. ビニール袋に、きゅうり、昆布だし顆粒、塩、赤唐がらしを入れて、混ぜ、30分漬ける
3. お好みでごま油を小さじ1を加えると、ゴマの風味が引き立ち、より美味しく仕上がります。



富田店

岡山市北区富田157

086-235-1200

尾張店

瀬戸内市邑久町尾張1346-6

0869-24-7796

赤磐店

赤磐市穂崎852-1

086-229-2220