

★ 毎月保険証の確認をさせて頂いております。ご協力お願いいたします。
 ★ お薬手帳をお持ちの方は処方箋と一緒にご持参ください。



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

No. 34

2014.8 月号

二葉だより

あなたもなるかも! 熱中症を知ろう 夏バテを知ろう

熱中症とは?

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなることが原因、体温調節機能が働かなくなること

熱中症の症状と分類

重症度	分類	症状
① 軽度	Ⅰ度	めまい、失神、大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直
② Ⅱ度	Ⅱ度	頭痛、気分の不快、吐き気、倦怠感、虚脱感
③ Ⅲ度	Ⅲ度	意識障害、けいれん、高体温、程度の運重が障害

△ Ⅲ度の場合とこそ危険です
 すぐに救急車を呼んでください



熱中症だと思ったら

- ☆ 涼しい所に移動
- ☆ 体を冷やす
- ☆ 経口補水液やスポーツドリンク等で水分をしっかりと補給

熱中症を知ろう

高齢者 ⇨ 体温を下げる為の体の反応が低下します。また、どの湯きを感じにくくなり水分不足になりがちです。



乳幼児 ⇨ 汗腺などの体温調節機能が発達していません。熱中症になりやすいです。また、地面の照り短しにより大人が感じる以上に暑くなるので熱中症のリスクが高まります。

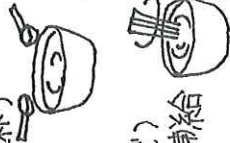
熱中症は自宅でもおこる!!

熱中症は40%が室内で発生
 危険要因は高温 + 高湿度 + 無風
 我慢せずエアコン等使いましょ
 こまめに水分を摂るようにましょ



カンタンに作れる経口補水液の作り方
 脱水状態から回復に役立つ飲料

- 材料
- ・ 湯さみし
 - ・ 砂糖 40g (上白糖 大さじ4と1/2杯)
 - ・ 食塩 3g (小さじ1/2杯)
- ① 材料全てをかき混ぜて飲みやすい温度にする
- ② 果汁(レモン、グレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなりカリウムの補給にもなります。



夏バテを知ろう

原因

- 自律神経の失調
- 体温の低下
- 食欲不振
- 栄養不足
- ミネラルバランスの崩れ
- 冷房の吹き過ぎ
- 汗の吹き過ぎ
- 胃腸の働きが低下
- 冷たいものの飲みすぎ
- 暑さでの食欲低下

症状

- ・ 体のだるさ
- ・ 疲労感
- ・ 食欲不振
- ・ イライラ
- ・ 無気力
- ・ むくみ
- ・ 下痢、便秘等

夏バテにならない為に

- ☆ ビタミン、ミネラルをしっかり摂る
- ☆ 良質のタンパク質を十分に補給 (冷や奴、豚肉の冷やしうどん)
- ☆ ビーシー、清涼飲料水の飲みすぎに注意
- ☆ 香辛料や酸味が食欲増進 (タバスコ、酢の物、カシ等)
- ☆ 食欲が無く食事量が少ない時はサプリメントや胃腸薬を利用する



熱中症・夏バテに強い体は

レバコールで!!



- ・元気が出ない。
- ・食欲がない。
- ・疲れが残る。
- ・冷房で体が冷えている。

そんなあなたに!

体に必要栄養素を
効果よく吸収できます。

250mL入り
1回10~30mL 1日1~3回

今年の夏はレバコールでのリキム♪♪♪
7~9月は
レバコール空ビン回収キャンペーン

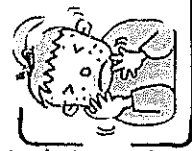
期間中、レバコールの空ビンを持って来局された方には
1本につき、ミニレバコール1本プレゼント!

汗ばむ季節にオドレシン

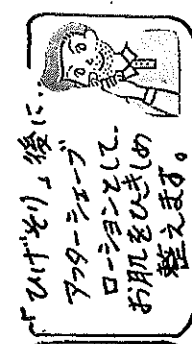
有効成分の塩化アルミニウムが
汗腺を引締め、汗を元から抑えます。
(脇の下、手の平、足など..)『適量』は2~3滴
塗ってから乾かすまで放置すること!
(塗ってからすぐに汗をかくと
効果が薄れます。)

無臭の液体
長時間持続

どんな季節にもオドレシン
~ 赤ら顔から大人まで使える化粧水 ~



「肌あれ」でお困りの方に...
お肌の汚れが充分に取れない。トラルの原因になります。



「ひげせい」後に...
アフターシェーブローションとして。お肌をひき締め整えます。

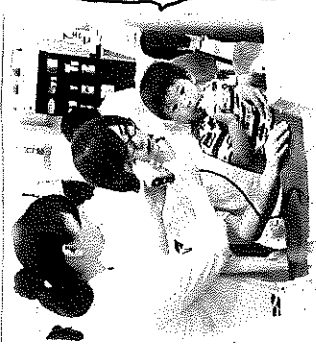
健康フェアを6月22日(日)に開催します



子供専門の体脂肪
白衣を着て旧薬剤師になり、とて衆知です。スに再、たら薬剤師になりました、はなな。



アロマスリル作り
アロマスリルとてお気に入りです。バススリルは香り好く入浴が、たのびです。



紫外線対策
①肌年齢が分量決定
紫外線が肌を乾燥させ、弾力性を失い、シミ、そばかす、シワなどを引き起こします。見えないダメージです。
②薬剤師に指導
日焼け止め選びの参考にしましょう。すこやか肌作りをサポートします。

他にもお薬・サプリメント相談や体重・体脂肪測定などあります。
次回は秋更開催予定です。ご意見・ご要望などありましたら近くのスタッフまで!!



全ての皆様の健康のために 健やか生活応援団

二葉薬局グループ

HP <http://futaba-gr.co.jp/>

- (有)二葉薬局 0984(22)8244
- 二葉薬局 細野 0984(21)0770
- 二葉薬局 加久藤 0984(25)4407

- 二葉薬局 野尻
- 二葉薬局 堤
- 二葉薬局 本郷

- 二葉薬局 京町
- 二葉薬局 高原
- 二葉薬局 小林南店

- 0984(25)5500
- 0984(25)6011
- 0984(24)5511