



～お盆・在宅医のお知らせ～

☆8月10日(日)は、在宅医となっています。

☆木城薬局はお盆はいつも通り休まず営業しています！お気軽にお越し下さい(^▽^)

※木城クリニックは8月13日(水)～17日(日)がお盆休みです。お薬が無くなる前に早めの受診をお願いします。

～おしらせ～

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！



水分・塩分補給

- ◎こまめな水分・塩分の補給
- ※高齢の方はのどの渇きを感じにくくなってい



熱中症になりにくい室内環境

- ◎扇風機やエアコンを使った温度調整(無理な節電はせず扇風機やエアコン使用)
- ◎室温が上がりにくい環境の確保(こまめな換気、すだれ、打ち水など)

体調に合わせた取り組み

- ◎こまめな体温測定
- ◎通気性の良い衣類着用
- ◎保冷剤、氷、冷たいタオル等による冷却

のどが渇いてからでは遅い！
のどが渇く前に水分補給を！

仕事・外出時の準備

- ◎日傘や帽子の着用
- ◎日陰の利用、こまめな休憩
- ◎通気性の良い、吸湿速乾の衣類着用

こんな症状は熱中症かも

- めまいがする
- 汗が止まらない
- 頭痛や吐き気がする
- のどが猛烈に渇く
- 体がだるい、しんどい

お年寄りや、脱水になりやすい！その訳は？

- ☆もともと体の水分量が少なくなっている。
- ☆水分塩分の調節機能が低下している。
- ☆のどの渇きを感じにくい。
- ☆食欲減退し水分摂取が減る。
- ☆暑さを感じにくくなっている。
- ★節電に気をとられて冷房の使用を控え過ぎるのは注意が必要です。



もし、熱中症になってしまったら！

◎涼しい場所に寝かせ、安静を保つ



【室内に移動できる場合】



◎重症の場合は救急車を

◎解熱鎮痛剤は使わないこと



【商品名】:OS-1
 【内容量】:500ml
 【メーカー】:大塚製薬



脱水症状!! こんな時にOS-1

感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐、発熱を伴う脱水状態に

高齢者の経口摂取不足による脱水状態に。

適度の発汗による脱水状態に。

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
 ★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(^▽^*)

*** 食事療法レシピ ***

《もずくとトマトときゅうりの酢の物》

♪こんな傾向の方にオススメ・・・夏バテ防止・肥満・高血圧♪

【材料(2人分)】

- ◎もずく・・・100g
- ◎トマト・・・小さじ1/2個
- ◎きゅうり・・・1/2本
- ◎塩・・・少々
- <A>
- ◎しょうゆ・・・大さじ1/2
- ◎黒酢・・・大さじ1/2

【作り方】

- ①…もずくは食べやすい長さに切り、トマトはひと口大に切る。
- ②…きゅうりは縦2等分に切ってから斜め薄切りにし、塩をふってしんなりさせ、水気を絞る。
- ③…<A>を合わせ、もずく、トマト、きゅうりを和え、器に盛る。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/25kcal
- 食物繊維/1.5g
- 塩分/1.2g

～レシピポイント～

もずくに含まれるフコダインという成分は、食後の血糖値の急激な上昇を抑える効果があり、アミノ酸や食物繊維、ミネラルも含まれ、健



児湯郡木城町大字高城3848-3

木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。