



平成30年8月1日作成・発行

～おしらせ～

★★お盆の営業時間のお知らせ★★

木城薬局は、お盆も通常通りの営業です♪

※木城クリニックは



★★9月当番医のお知らせ★★

9月2日(日)は当番医です。

暑い日が続いています。体調管理は万全ですか？
今回は、熱中症の予防方法を紹介します。

★気温や湿度を計ってみましょう。

高齢者の方は体温の調整機能が落ちている為、
温度の自覚が遅れることがあります。

温度計等を活用し、室内を適温に保ちましょう。

★水分・塩分を計画的に摂取しましょう。

のどが渴いたと自覚するころには、脱水症になり始めています。
のどが渴く前に、こまめに水分・塩分の補給を行うことが大切です。

OS-1等の経口補水液も、水分補給に役立ちます。

★★OTC紹介★★

【OS-1・OS-1ゼリー】

＜OS-1とは？＞

電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。
医療現場でも活躍しています。

＜どんな時に飲むの？＞

脱水症状時・脱水症状予防に服用してください。

- 高齢者の経口摂取不足への対策として。
- 運動や作業による過度の発汗に。
- 下痢・嘔吐・発熱時に。



OS-1 ペットボトル

内容量：500ml

OS-1 ゼリー

内容量：200g

価格：¥180

＜摂取量の目安＞

学童～高齢者：1日500ml(g)～1000ml(g)

幼児：1日300ml(g)～600ml(g)

乳児：体重1kgあたり30ml(g)～50ml(g)

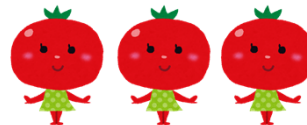
※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(∇)

★★食事療法レシピ★★

【きゅうりとトマトの酢の物】

【材料】(2人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| ★キュウリ・・・1/2本 | ★酢・・・小さじ2 |
| ★ミョウガ・・・1個 | ★ポン酢・・・大さじ1 |
| ★塩・・・少々 | ★ゴマ油・・・小さじ1/4 |
| ★トマト・・・1/2個 | ★塩・・・少々 |



1人分の栄養価データ

★エネルギー/22kca★

★塩分/0.6g★

こんな傾向の方にオススメ



【作り方】

- ①...キュウリは薄切り、ミョウガは千切り、トマトは2cm幅の角切りにする。
- ②...キュウリとミョウガをボウルに入れて塩少々を加えて揉み、5分ほど置く。
- ③...ボウルに水気を絞った②とトマト、<A>を入れ混ぜ合わせる。

～レシピポイント～

ミョウガに含まれるα-ピネンは、消化促進や免疫をアップする作用があります。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!

携帯・スマホからもアクセス