

キタバ



第91回 通信

暑い夏場の脱水症対策

今年もまた暑い季節がやってきました。そこで、今回は、「脱水症」についてお話をさせていただきます。

脱水症は、汗や下痢などで、体から水分やミネラルが失われたり、水分の摂取量が減ることによって起こります。特に



高齢者は、元々体内の水分量が少なく、喉の渇きに気が付きにくいなどの理由で、脱水症になりやすくなっています。脱水症になると、めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れます。

暑い季節は、外だけでなく、室内でも、脱水症になる危険があります。室内でも、無理はせず、扇風機やクーラーを活用して、体調に気を配ることが大切です。

摂取は大切です。しかし、二度に大量の水だけを飲むと、体内のミネラルが薄まってしまいうため、逆に、体が水を外に出そうとしてしまいます。そのため、ミネラルが含まれる、スポーツドリンクや経口補水液を飲む必要があります。また、そうなる前に、こまめに水分補給することが大切です。

脱水症にならないためにも体調に気を配って、これからの暑い時期を乗り切りましょう。

キタバ薬局

脱水症になった場合、水分

薬剤師 毛利 有貴

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104

0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1

072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16

072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10

072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1

0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12

0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2

0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索