

キタバ



第46回 通信

●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 大阪狭山市葉葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・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

夏の水分補給

水分補給はしっかりとさ
れていきますか？正しく水分
補給をしているつもりで、間
違った事をしている場合も多
いです。例えば、熱中症対策
には水分と塩分の両方を補
給することが必要とされて
います。汗をかくと、塩分も



体から排出されてしまうか
らです。ただ、日本人は普段
の食事で必要以上に塩分を
摂りがちです。もちろん、ス
ポーツなどで大量の汗をか
く場合は、経口補水液など
で水分補給と同じタイムシ
ングで塩分も補給する必要が
あります。普段飲むものは
水、麦茶、牛乳がお勧めで
す。スポーツ飲料にはナトリ
ウムが多く含まれている場
合があります。屋内でじわ

じわと汗をかく程度で、ス
ポーツ飲料等で塩を摂りすぎ
てしまうと、高血圧など別の
病気を招く危険性もありま
すので、注意した方が良いで
す。

熱中症は命にかかわるこ
ともあります。お近くの薬
局でご相談してみたいかが
でしょうか。熱中症の予防
に、適切な水分補給をしっか
りするようにして、暑い夏を
乗り切りましょう。

キタバ薬局

薬剤師 藤原裕久