

キタバ



第56回 通信

脱水症状の症状と対策

今年も暑い夏になるといわれています。今回は脱水症状の症状とその対処についてお話をさせて頂きます。

脱水症状とは、大量に汗をかく、下痢や嘔吐などをしてしまうことで身体の中の水分が不足している状態で、頭痛やめまい倦怠感、不安感などが有ります。そ



して成人より体温の高い子供や体内水分量の低下している高齢の方は非常に脱水を起こす可能性が高くなっています。

く対処く

ではお水、お茶を飲んでいけば大丈夫なのでしょうか？答えはNOです。

汗の成分はミネラル分も含まれています。通常ではお水やお茶などでも大丈夫なのですが、大量に汗をかいたときなどは、身体からミネラル分も大量に出ても

まうため水分だけとつても

身体には吸収されにくいのです。結果、身体は水分が足りなく体温の調節が出来なくなってしまうのです。脱水症状になってしまふのです。

くお勧め商品く

そういったときには経口補水液をお勧めさせていたできます。経口補水液はミネラル分や糖質の配合バランスがしっかりとしているので身体にスムーズに吸収されます。結果的に身体の中は潤います。夏の暑い時期に経口補水液を備えて置くことをお勧めします。

キタバ薬局 薬剤師

野村 恵子

●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 大阪狭山市茶葉木4-372-10 072-360-2101

●キタバ

- エコーロッセ店 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