

夏バテの症状と対策

地球温暖化による気温の上昇やヒートアイランド現象など、私たちの暮らしの中で「暑さ」に対する対策の重要性がますます高まっております。この暑さが原因で夏バテになり体調不良から入院に至る場合もあります。

対策としては、適度な運動で汗をかいて体を慣らしたり、冷房の効きすぎた部屋に入り浸らないことです。

地球温暖化による気温の上昇やヒートアイランド現象など、私たちの暮らしの中で「暑さ」に対する対策の重要性がますます高まっております。この暑さが原因で夏バテになり体調不良から入院に至る場合もあります。

今回の夏バテ対策にアプローチしたいと思います。

①胃腸の不調、食欲不振
原因は、気温の上昇によって冷たいモノの摂取による消化器の働きの低下です。

原因としては、発汗などによる塩分不足などで起こります。

対策としては、水分補給と塩分を補給です。



②倦怠感、不眠
急激な気温差に体がついていかず、自律神経の働きが乱れることで起こります。

まだまだ暑い日が続きますがこまめな水分補給、適度な運動を心がけて過ごしていただければと思います。また気になることがあればいつでもご相談ください。



急激な気温差に体がついていかず、自律神経の働きが乱れることで起こります。

キタバ薬局 薬剤師
大黒 貴和

●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
- くみの本店 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