

# キタバ



## 第67回 通信

### 「夏バテ」

近頃、汗ばむ季節になってきました。気象庁によると6月～8月の平均気温は、上昇傾向が続いており、夏バテしやすい環境になってきました。今回は夏バテし

にくい生活を紹介したいと思います。

下し、食欲が落ち夏バテの原因に繋がりますので、取

りすぎには注意が必要です。室内では忘れがちになる、こまめな水分補給も大切です。

また、効きすぎる冷房によつて、室内と外との気温差が大きく身体の自律神経が乱れ、倦怠感などに繋がりますので注意しましょう。上手く冷房や水分補給、食事をとり今年の夏を乗り切りましょう。

冷され消化管の機能が低

キタバ薬局 薬剤師 松浦 友希



#### ●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 大阪狭山市葉真木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](#)