

キタバ



第68回 通信

「脱水」

脱水しているときに飲む飲み物といえば何を思い浮かべるでしょう？

最近では、所ジョージさんがCM出演されている「経



口補水液」が有名です。ね。経口補水液は、脱水状態を回復させるのに必要な、塩分や糖分を適切な割合で含んでいる飲料です。

そのため、日常的に飲む必要はありませんが、脱水を起こした時のために準備しておくといでしょう。ちなみに、脱水症状は人によって異なりますが、軽度では、のどの渇き、疲労感、吐き気、手足の冷え、軽い立ちくらみなどがあります。

なお、胃腸炎などで医師に経口補水液を飲むよう指示された場合、代わりに他のスポーツ飲料や白湯などを飲むと、悪化する場合もありますので注意する必要があります。また、先ほどお話ししたように、経口補水液は塩分・糖分が含まれているため、高血圧、糖尿病や腎臓の悪い方などは、医師・薬剤師に相談してから購入してください。

暑い日が続きますが、適度に水分補給をして、夏を乗り切りましょう。

キタバ薬局 薬剤師 出納 一樹

- 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 大阪狭山市茶臼木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