

キタバ



第91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 大阪狭山市茱萸木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

暑い夏場の脱水症対策

今年もまた暑い季節がやってきました。そこで、今回は、「脱水症」についてお話をさせていただきます。

脱水症は、汗や下痢などで、体から水分やミネラルが失われたり、水分の摂取量が減ることによって起こります。特に



高齢者は、元々体内の水分

量が少なく、喉の渇きに気

付きにくいなどの理由で、脱

水症になりやすくなっています。

脱水症になると、めまい

や頭痛、吐き気などの症状

が現れます。

暑い季節は、外だけでなく、室内でも、脱水症になる

危険があります。室内でも、

無理はせず、扇風機やクー

ラーを活用して、体調に気を

配ることが大切です。

脱水症になった場合、水分

摂取は大切です。しかし、度に大量の水だけを飲むと、体内のミネラルが薄まってしま

うため、逆に、体が水を外に出

そうとしてしまいます。その

ため、ミネラルが含まれる、ス

ポーツドリンクや経口補水液

を飲む必要があります。ま

た、そうなる前に、こまめに水

分補給することが大切です。

脱水症にならないために

も体調に気を配って、これか

らの暑い時期を乗り切りま

しょう。

キタバ薬局

薬剤師

毛利

有貴