



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.49] フジカワ調剤薬局

8月号 平成30年8月1日
発行所 フジカワ調剤薬局
東みよし町昼間923-1
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

『汗とミネラル』

◆◆汗は何でできている？◆◆

私たちの体には50～60%の水分を含んでいます。普段、汗は1日に700～900ml分泌されていますが、夏の運動時にはなんと10～20Lにも及ぶ時があります。汗の成分は、大部分が水分ですが、他にも様々な栄養素も含んでおり、分泌される汗100ml中から、カリウム約50mg、カルシウム約5mg、鉄分約0.1mgといった体に必要なミネラルも流れ出ています。特に夏場に汗をたくさんかいた時は、水分だけでなく、体に必要なミネラルも失われてしまうので、そのまま放っておくと、夏ばてなどだるさを引き起こしたり、熱中症、脱水症状などの原因になったりします。



◆◆汗の働き◆◆

～働きは、次の4つに分けることができます～

***体温の調節：**暑いときは、体温が上がらないように汗をかき、体の内にもった熱を外に出してくれる働きがあります。

***不要物の排泄：**体の中で生じた老廃物や、体の中に入った有害物質は、体の水分と一緒に、尿や汗となって排泄されます。不要物が体の外に出されないと、体の働きが障害されるからです。

***体内の水分量の調節：**体の水分量は、汗と尿で調節されています。

***肌を守る：**汗とともに分泌される皮脂で表皮を乾燥から守り、肌の潤いを維持します。

◆◆暑い時期はミネラルの吸収が悪いって本当？◆◆

夏場の暑い時期は、汗をかくことにより、上昇してきた体の熱を外に放出しようとして、皮膚表面の血管が広がり、表面の血液の量が増えます。このことにより、体の内側である内臓の血液の量が減り、体に必要なミネラルが不足しがちになり、同時に体のミネラルの吸収も悪くなってしまいます。暑い時期はミネラルを多く取ることを心掛けましょう！汗には特に、カリウム・カルシウム・鉄分が多く含まれています。

●カルシウム：カルシウムが失われていくと、神経が過敏になりやすくなり、怒りっぽくなり、イライラしたりします。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、えびやししゃもなどの魚介類などに多く含まれています。

●カリウム：カリウムは、細胞の外液に存在するナトリウムとバランスをとりながら、細胞を正常に保ったり、血圧を調整したりして、常に一定したよい体内の状態を維持するのに役立っています。バナナ、メロン、アボカドやほうれん草、さつまいも、大豆などに多く含まれています

●鉄分：汗を多くかいて鉄分が失われると、貧血を起こしやすくなりますし、疲れやすくなります。レバーや、納豆、ほうれん草などで鉄分を補いましょう。

※ 注意報！！高齢者の脱水 ※

《以下の症状が複数認められる時には、脱水症状のサイン！注意が必要！》

1. 舌・口腔内乾燥・唾液が粘稠
2. 皮膚の乾燥、皮膚の弾力性・緊張度低下
3. 血圧低下・頻脈
4. 易疲労感、脱力、食欲低下、意欲低下、立ちくらみ
5. 意識障害・意識の鈍化「何となく元気がない」「ぐったりしていて反応が鈍い」

◎ 三好スタンプ2倍セール◎ 毎月第一木曜日・金曜日、開催



* 8月健康宝くじ 当選番号発表 *

景品『フジカワ調剤薬局商品券』

1等賞	4246	2等賞	4307	3等賞	001	500
4等賞	018	186	251	391	417	
5等賞	09	26	34	43	58	66 76 98

* 今月の出来事 *

『学校環境検査で東奔西走』

今月は、週に2回ペースで学校環境検査に行ってきました。幼・小・中学校へは、飲料水の水質検査、ダニ検査、保健室薬品管理指導。児童公園・小学校のプールの水質検査。池田高校・辻校、三好校へは浮遊粉じん検査、ホルムアルデヒド及び揮発性有機化合物検査と校内施設・設備等管理指導を行いました。今年の水質検査では、猛暑のため気温が35℃で水温30℃というのには驚きでした。また浮遊粉じん検査では、授業中の実施のため生徒にも協力をいただきました。今回も各学校を回らしていただき、きちんと生理整頓され清潔に保たれていることに感心致しました。引き続き子供達のために、最適な学校環境作りに努めていきたいと考えております。

— 明笑気楽 — 「知って得する雑学」

蚊に刺されやすい人は？！

血を吸う蚊は産卵前のメスだけ。蚊はどうやってエサ（血液）ありかを知るのだろうか？彼女らが目印にするのは、二酸化炭素や乳酸の成分だ。人間や動物の呼吸だけでなく細胞ひとつひとつからも二酸化炭素は発生して、血液に溶けて体中をめぐる。それらが汗に混じって排出されると、その成分を触角でキャッチして、蚊は集まってくるのである。したがって、二酸化炭素や乳酸の発散量が多い人＝生命活動のより盛んな人ほどより蚊に刺されやすくなる。大人より新陳代謝の盛んな子供が、運動中や飲酒によって体温が上がったり汗に臭いがある人がより蚊に刺されやすい。汗はこまめに拭いて臭いを抑えることが蚊に狙われないコツだ。

『生兵法は大怪我の基！』

厳しい暑さが続いておりますが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。この暑さには本当にホトホト参ってしまいますね。そんな中・・・！

庭の木小屋、壁の隙間より多数のスズメバチの出入りを目撃。そっと戸口より覗いてみると、ただならぬ蜂の異様な羽音に仰天。専門業者に依頼と考えていたが、主人が「バルサンで退治してやる」と小屋に乗り込むが、すぐに「やられた」と飛び出してきた。右目のすぐ下を刺され、目が腫れ上がりとても開けられない状態。急ぎよ消毒薬で処置し病院へ直行。病院から帰ってきたらすぐに、止める間もなく“スズメバチジェット”を持って報復行動に。

後で退治した巣が直径20cm以上あるのを見せられた時には、驚きと一つ間違えれば大事だったと青ざめました。お陰で事なきを得、痛みは2日くらい続いたみたいですが、腫れもひき安心しました。命懸けの痛い思いをしての蜂騒動の一コマ。本当にご苦労さま。 由紀子



* 8月のイベント情報 *

《わくわくスピードくじ イベント開催！！》

お楽しみサマーキャンペーン！

【抽選期間】 8月22日（水）～24日（金）

【景品】特賞 タワー型流しそうめん器

- 1等 サークュレーター
- 2等 大人の氷かき器
- 3等 COOL 接触冷感敷パット
- 4等 BIG トートバック ～etc

豪華景品が当たる！（空クジなし）

5000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1000円お買い上げ毎に補助券を1枚



けふはしも土用の丑の日ならしと
晩に鰻の蒲焼を食ふ
堀江市清 遺歌集より