



ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.85] フジカワ調剤薬局

8月号 令和3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・わくわく明るい人に”

—健康歳時記—

『熱中症対策！！』 ~暑い夏を元気に乗り切ろう！！~

◆熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったことにより、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことで



◆熱中症の重症度合い

- I度：現場での応急処置で対応できる軽症**→涼しい場所へ移動・安静・水分補給
 - ・立ちくらみ（脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる）
 - ・筋肉痛、筋肉の硬直（発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り）
 - ・大量の発汗
- II度：病院への搬送を必要とする中等症**→身体を冷やす・安静・塩分、水分補給
 - ・頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- III度：入院して集中治療の必要性のある重症**→身体を冷やす・安静・救急搬送
 - ・意識障害、けいれん、手足の運動障害
 - ・高体温（体に触ると熱い。いわゆる熱射病、重度の日射病）

◆どんな条件が危ない？

気温や湿度が高い、風が弱く日差しや照り返しが強いつきはもちろん、急に暑くなるのも危険です。梅雨の合間に突然気温が上がるなど、身体が暑さになれていない時期にも熱中症にかかりやすいです。意外にも気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすく、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、最近ではこの様な室内型熱中症が目立っています。

◆熱中症を予防するには？

○暑さを避ける

外出時にはなるべく帽子や日傘を使う。
家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮る。扇風機やエアコンで空気を循環させ、室温・湿度を調整する。

○服装を工夫

外からの熱の吸収を抑え、体内の熱をスムーズに逃がす服装。素材は、吸気性や通気性の高い綿や麻などがいいでしょう。

○こまめな水分補給

のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ミネラルも一緒に補給することをお勧めします。大麦若葉飲料などのほうがいいでしょう。ただしコーヒーや緑茶、アルコール類は利尿作用があるので適しません。

○暑さに備えた体作り

日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。ウォーキングやランニングなどの運動で汗をかく習慣を身につけることも、大事な予防法の一つです。



栄養士による健康レシピ

『いちじくの赤ワイン煮』

いちじくは食物繊維（ペクチン）とミネラル（鉄・カリウム・カルシウム）が豊富。腸内環境を整えたり、高血圧予防や老化予防が期待できる果物です。

【材料（3人分）】 いちじく；6個

@ 赤ワイン；300ml 砂糖；100g
レモン汁；大さじ1

【作り方】

- ①いちじくをやさしく水洗いする。皮はむかずにへたの部分少し切る。
- ②沸騰したお湯にいちじくを入れ2分程度茹でザルに上げる。
- ③別の鍋に②と@を入れ、落し蓋をして弱火でコトコト煮る。
- ④途中で上下を返し柔らかくなったなら火からおろして煮汁ごと冷まして出来上がり。



“酷暑を気力で乗り切ろう！！”

観測史上最長だった梅雨がやっと明けて、うっとうしかった気分から解放されホッとしていますが、今度は暑い暑い夏の到来です。気象庁のデータでは、最近の夏の気温は年々高くなっており、最高気温が35度を超える猛暑日や熱帯夜が多くなる日が続くそうです。日頃から体力維持のための食生活に注意し、水分とミネラルをしっかり摂り、エアコン・扇風機等を有効に活用し、日々の体調に気をつけましょう。

去年は全然見られなかったお店の向かいの畑で、真夏の日差しに向かって、ひまわりの花が一面に咲きほこっています。お客様から「見事なきれいなひまわり。すごいよ！」と教えられ見に行ってみると、本当に圧巻！！車を止めてカメラで撮る人や脚立に上がって撮影する人など見かけるほどでした。

ひまわりの花言葉は「あなたを幸せにします」「情熱」「あなただけを見つめる」です。

私もひたすら太陽に向かって、まっすぐに咲くひまわりの姿に元気をいっぱいもらいました。

由紀子



8月のイベント情報

《お楽しみサマーキャンペーン》



風船割イベント開催！！

【抽選期間】 8月24日(火) 25日(水)

【景品】特賞 IRISOHYAMA サーキュレーターアイ

1等 COOL 接触冷感 敷きパット

2等 Tシャツ

3等 大分のおいしい米 ~ et c

豪華景品が当たる！（空クジなし）

5,000円お買い上げ毎に抽選券を1枚

1,000円お買い上げ毎に補助券を1枚

進呈中

◎三好スタンプ2倍セール 毎月第一木曜日・金曜日、開催

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて食事のアドバイスをいたします。

火・水・木曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制

お気軽にご相談下さい。

《温灸体験 実施中》

1回約30分 是非お試し下さい！



大鮎の食みてとほりし跡ならむ
瀬の落ち込みのしるき岩肌

堀江市清 遺歌集より