



# ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.108] フジカワ調剤薬局

『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—

### “夏は「かくれ脱水」を予防！！”

いよいよ夏本番。夏は食欲が落ちやすくなるため、体に必要な水分や塩分をとることができず、脱水症を起こしやすくなります。特に今年の夏は暑くなりそうですので、脱水症になる手前の「かくれ脱水」と呼ばれる段階で早めに対策をとるようにしましょう。



#### ◆かくれ脱水とは？

脱水症は進行するまで、これといった症状が出にくいのが特徴です。脱水症になりかけているのに、本人や周囲がそれに気がつかないため、有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。

#### ◆かくれ脱水は「べた」「だる」「ふら」「いた」のサインに注意！

◎「べた」…首筋などがべたべたしてくること。

汗をかいていないように見えても、首筋などを触ってみて“べたべた”していると感じた時は要注意です。

◎「だる」…体のだるさがとれないこと。

食欲が落ちると様々な栄養素が不足し、体が疲れやすくなります。また、食欲が落ちている時は口の渇きを察知するセンサー機能も下がっており、喉の渇きを感じにくくなります。

◎「ふら」…めまいや立ちくらみ、ふらつきなどの症状を感じることに。

体の水分が失われると、血液がドロドロになり、血流が滞ってしまいます。この血流の滞りが、めまいやふらつきを引き起こす原因となります。

◎「いた」…足がつったり、頭が痛くなったりすること。

脱水状態になると、塩・カリウム・カルシウムなどの電解質が不足するため、筋肉が痙攣しやすくなります。

## 紫陽花に想う

梅雨の晴れ間に覗く青空が、夏の足音を感じさせるこの頃ですが、皆様お元気でしょうか。

庭先の花壇に今年は例年より背丈の高い色とりどりの花をつけた紫陽花が、所狭しと咲きほこっています。花好きの義姉が珍しい白の紫陽花を手一杯抱えて持ってきてくれたので、早速花瓶に生け、残りは土に挿してみたところ、1本だけ緑色の葉っぱが伸びてきました。土になじんでくれて根がついたらいいのですが・・・。

紫陽花の花言葉は「辛抱強さ」雨に濡れながらも耐えて、色とりどりの花を咲かせ、私達を和ませ楽しませてくれる紫陽花の清楚な姿には言い知れぬ愛しさを感じられます。



紫陽花は古来より縁起花としておまじないなどに使われてきました。6月26日には逆さに吊ると魔除け・厄除けとなり幸福をもたらすのだとか。今年もお手洗い場に吊るして、1年間元気でいられるようにお願いしました。

由紀子

#### ◆脱水症の状態を見分ける方法！

(し点一つでもあれば脱水症)

- 握手をする⇒指先が冷たく感じる。
- 舌を見る⇒舌表面に光沢がなく赤黒く乾く。
- 手の甲をつまむ⇒皮膚が元に戻るまで3秒以上かかる。
- 親指の爪を押す⇒赤みが戻るまで3秒以上かかる。
- わきの下をさわる⇒乾燥している。
- 尿の量と色⇒尿量が減って尿の色が濃い。



#### ◆日常での水分の摂り方

\*1日に必要な水分・・・成人で約2500ml必要。食べ物から1000ml、代謝水(体内)から300ml。このうち、『飲み物から摂る水分は1000～1200ml』

\*摂取方法・・・1日7～8回×150ml 1日12回×100ml(1時間半ごと)

\*摂取時間・・・起床時→朝食時→10時頃→昼食時→15時頃

→夕食時→入浴後→就寝前

\*飲料の種類と注意点・・・アルコールは利尿効果が強く水分補給には適しません。(ビール1ℓ飲むと、体内から1.1ℓの水分が失われる)

- ・水⇒日常的な水分補給。
- ・お茶⇒緑茶はカフェインが多く利尿作用がある。麦茶、ほうじ茶、ルイボスティ、コーン茶等はノンカフェインのため安心。
- ・スポーツドリンク⇒糖質含有量が多い。
- ・コーヒー・紅茶⇒カフェインが多い。
- ・ジュース類⇒エネルギー・糖質過多。

\*食品からの水分摂取・・・食事の摂取量が少ないと水分不足になりがち。

食事で、ごはんや、汁物、野菜、果物を摂りましょう。

水(100ml) = スイカ(1切れ) = サラダ(1皿) = ごはん(1杯半)

[水分量はほぼ同じ]

#### ※脱水症かな?と思ったら『経口補水液』

～暑さや発熱などで大量に汗をかいた時や脱水症状が出た時に経口補水液～

『特徴』①主成分は水・塩分(電解質)・ブドウ糖 ②吸収スピードが速い

③アミノ酸・タンパク質・脂肪・ビタミン等は含まない

『経口補水液飲み方』一気に飲まずゆっくりと少しずつ(500mlを30分～1時間位かけて)飲みましょう。

## \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

### 『トマトのハニーマリネ』

トマトに含まれる「リコピン」の強い抗酸化作用により、血流改善、生活習慣病の予防、美白効果などさまざまな健康効果が期待できます。

【材料(2人分)】

ミニトマト; 10個

マリネ液

酢; 大さじ1

はちみつ; 大さじ1

オリーブオイル; 大さじ1

塩; ひとつまみ



【作り方】

①調味料を全て混ぜ、マリネ液を作る。

②ミニトマトを湯むきする。

③湯むきしたミニトマトをマリネ液に漬けて1～2時間冷蔵庫で

寝かせたら完成

梅雨の蝶いでて舞ひをる昼すぎを  
ゆる知らずわがふかき倦怠

堀江市清  
遺歌集

## \*7月のイベント情報\*

『わくわくフェア』 期間 6月1日～7月31日

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に豪華景品が当たる!

\*レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に、DMハガキが届きますのでご持参下さい。

◎三好スタンプ会 たなばたセール◎ スタンプ2倍!! 7/1(土)～10(月)

《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行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。