



ヘルスアップ ニュース

7月号 [Vol.120] フジカワ調剤薬局

7月号 令和6年7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—

“熱中症について学ぼう！”

■熱中症の症状■

症状1；めまいや顔のほてり⇒めまいや立ちくらみ、顔がほてるなどの症状、一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。

症状2；筋肉痛や筋肉のけいれん⇒「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状や筋肉がピクピクとけいれんしたり、硬くなったりすることもあります。

症状3；体のだるさや吐き気⇒体がぐったりし、力が入らない。吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

症状4；汗のかきかたがおかしい⇒拭いても拭いても汗がでる、もしくはまったく汗をかいていないなど、汗のかきかたに異常がある場合は危険性があります。

症状5；体温が高い、皮膚の異常⇒体温が高くて皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなどの症状が現れる場合もあります。

症状6；呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない⇒声をかけても反応しなかったり、おかしな返答をしたりする。体がガクガクとひきつけを起こす、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症にかかっています。

症状7；水分補給ができない⇒呼びかけに反応しないなど、自分で水分補給ができない場合は大変危険な状態です。この場合は、無理やり水分を口から飲ませることはやめましょう。

■熱中症の予防・対策■

対策1；シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けましょう！

「水分を」こまめに取ろう。「塩分を」ほどよく取ろう。

「睡眠環境を」快適に保とう。「丈夫な体を」つくろう。

対策2；日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう！

「気温と湿度を」いつも気にしよう。「室内を」涼しくしよう。

「衣服を」工夫しよう。「熱や日差しから」守ろう。「冷却グッズを」身につけよう。

対策3；特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを！

「飲み物を」持ち歩こう。「休憩を」こまめにとろう。「熱中症指数を」気にしよう。

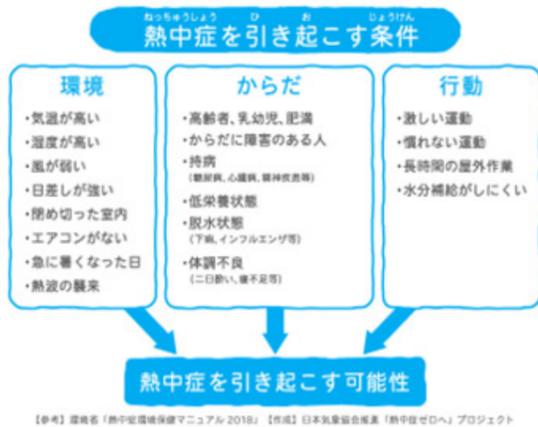
【暑熱順化】 暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。

●暑熱順化による変化

人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと（発汗）による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

◆運動や入浴で軽く汗をかき、早めに暑熱順化を！

- ウォーキング：1回30分/週5日ほど
- ジョギング：1回15分/週5日ほど
- サイクリング：1回30分/週3回ほど
- 筋トレ・ストレッチ：1回30分/週5回～毎日
- 入浴；シャワーのみでなく湯船につかる



【参考】環境省「熱中症環境健康マニュアル2018」【作成】日本製薬協会「熱中症ゼロへ」プロジェクト

「今は油断もできません！」

梅雨の季節を迎え、毎日ぐずついた天候が続いています。蒸し暑く湿度が高いため、ジメジメと本当にスッキリしない時期ですネ。

気温や湿度上昇とともに、お店のドリンク用冷蔵ショーケースの受け皿に水が溜まるのが気になっていたのですが、先日の大雨の降った日曜日「冷蔵庫が水びたしになっていないか」と心配しながら、月曜日出勤してみると案の定、冷蔵庫の下から周囲一面水びたし！！

朝からスタッフ全員でその始末にてんてこ舞い。大騒ぎの一時でした。朝満タンになっている受け皿の水を片付けても、夕方にはまた満タンになっている状態で、当分目離しができず、スタッフの子にいつもチェックしてもらっている有様です・・・。「油断禁物！」

今はただうとうしい梅雨が、早く明けて欲しいものと願っている私なのです。

由紀子



当薬局の栄養士による健康レシピ

『セロリの葉のふりかけ』

セロリの葉に含まれるβカロテンは、茎の部分の約2倍。

また風邪予防に役立つビタミンCや疲労回復効果のあるビタミンB1、抗酸化作用があるビタミンE、整腸作用のある食物繊維など、いずれも「葉」の部分により多く含まれています。



【材料】【2人分】

- セロリの葉；1株分
- ちりめんじゃこ；20g
- ごま油；小さじ1
- かつお節；3g
- 白ごま；大さじ1
- ①（醤油；小さじ1
- 酒；小さじ1
- 砂糖；小さじ1）

【作り方】

- ①セロリの葉を細かくみじん切りする。
- ②フライパンでちりめんじゃこを乾煎りし、取り出す。
- ③フライパンにごま油、セロリの葉を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④①を入れ汁気がなくなるまで炒め、ちりめんじゃこ、かつお節、白ごまを入れて和えたら完成。

7月のイベント情報

『わくわくフェア』～北陸応援キャンペーン～
期間 6月1日～7月31日

レオピンシリーズ・エナックW購入者の方に
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！

『七夕・倍額セール』 in 三好スタンプ会
三好スタンプ2倍！

7月1日（月）～10日（水）

『東みよし町プレミアム付商品券取扱店』

ご利用期間：7月1日～12月31日

《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。

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

夏はやも百日紅の花咲きて
ゆふべ畑（ひぐらし）の鳴くこゑきこゆ
堀江市清 遺歌集より