



ヘルスアップ ニュース

7月号〔Vol.132〕フジカワ調剤薬局

7月号 令和7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・わくわく明るい人生のために”

—健康歳時記—

“熱中症ゼロへ”

◆熱中症とは？◆

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称。

◆熱中症の症状◆ ～以下のような症状が出たら、熱中症の危険性～

- ①めまいや顔のほてり ②筋肉痛や筋肉のけいれん ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかきかたがおかしい ⑤体温が高い、皮ふの異常
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ⑦水分補給ができない

◆熱中症の予防と対策◆

〈熱中症に特に注意が必要な時期〉（・湿度、気温が高い・急に暑くなった・風が無い、弱い）

＊5月の暑い日 ＊梅雨の晴れ間 ＊梅雨明け ＊お盆明け

〈こんな人は特に注意が必要〉

・肥満の人 ・体調の悪い人 ・持病のある人 ・暑さに慣れてない人 ・幼児・高齢者

〈熱中症の予防法〉

- ・エアコン等で温度をこまめに調整する ・遮光カーテンやすだれの利用、打ち水の実施
- ・外出時には日傘の使用や帽子の着用 ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・日陰の利用とこまめな休憩 ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

注意；『熱中症警戒アラート』発表時には、不要不急の外出は出来るだけ避けましょう！

☆日常での水分の摂り方☆ ～時間を決めてこまめに水分・塩分を補給すること！～

●1日に必要な水分・・・1日当たり水分を1ℓ～1.2ℓを目安に。

●摂取方法・・・1日5～6回×200ml 7～8回×150ml

●摂取時間・・・起床時・朝食時・10時頃・昼食事・15時頃・夕食時・入浴前後・就寝前

※高齢者は特に熱中症に注意が必要！

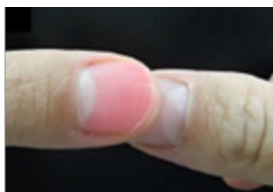
1. 高齢者は若年者より体内の水分が不足がち・・・小児75%、成人60%、高齢者50%
2. 暑さに対する感覚機能が低下・・・喉の渇きや口渇感に対する感覚が鈍くなっている
3. 暑さに対する体の調整機能が低下・・・体に熱がたまりやすく循環器系への負担が大きい

◆「隠れ脱水症」◇ ～熱中症予備軍注意！～

☆隠れ脱水症の見つけ方☆

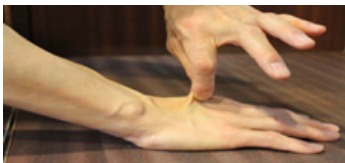
- ①握手をする・・・手が冷たい ②舌を見る・・・表面が乾いている
- ③脇の下を確認・・・乾いている ④皮膚をつまむ・・・つまんだ形から2秒以上戻らない
- ⑤親指の爪をつまむ・・・離れた時白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかる
- ⑥尿の色を確認・・・薄い黄色は正常、濃い黄色は要注意、薄い茶色は脱水症

【爪を押してセルフチェック】



つまんだ指を離したとき、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、「脱水症」を起こしている可能性があります。

【皮膚をつまみ上げてセルフチェック】



手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、もとに戻るのに2秒以上かかれば「脱水」の疑いがあります。

《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

『たなばたセール』

◎三好スタンプ2倍セール 7月1日（火）～10日（木）

＊当薬局の栄養士による健康レシピ＊

『セロリとさきいかのマヨネーズ和え』

セロリには、リラックス効果のあるアピインやセネリン、高血圧の予防に役立つカリウム、便秘を改善する食物繊維が豊富に含まれています。



【材料】（2人分）

セロリ；1本 さきいか；15g

マヨネーズ；大さじ1 塩こしょう；少々

【作り方】

- ①セロリの茎は筋を取り、斜めに薄切りする。葉っぱはざく切りにする。
- ②セロリをボウルに入れ、さきいかを手で細く割きながら加える。
- ③マヨネーズと塩こしょうを加えて和えて完成。

『お母さん ありがとうございます』

平年より3週間も早い梅雨明けが発表され、本格的な夏の到来となりました。今まで以上に暑い日々になりそうですので、皆様には、熱中症などお身体を特に気をつけてくださいね。

この春、父を見送り悲しみが癒えぬ間に、藤川の母が94歳の高齢をもちまして、眠るかのように天国へ旅立ちました。4月中頃から体調を崩し病院に入院しておりましたが、入院中もお見舞いに来る人みんなに「ありがとう。ありがとう。」と言って「100歳まで生きるよ」と頑張っていました。段々と体調が弱まり、言葉が声にならなくなってきても、目を開けて私の手を握って自分の顔に持っていったり、私の顔を触ったりと力を振り絞って愛情を注いでくれました。

嫁いで33年になりますが、母は本当の娘のように優しく、温かく私に接してくれました。時には、主人の愚痴を聞いてもらったり、子供たちの面倒を見てくれたりと私達を助けてくれました。また元気な時は、お父さんとも一緒に家族旅行に行ったりと、沢山の楽しい思い出も作れました。今は本当に感謝しかありません。

まだ、心の整理が付いていませんが、これからは主人と手を取り合って頑張っていこうと思います。

これからも見守っていてくださいね。 お母さん ありがとうございます

由紀子

＊7月のイベント情報＊

『70th わくわくフェア』

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、

抽選で素敵な賞品景品が当たる！

『新コーナー！』

【今月の脳トレ】・・・合体漢字

◆次の漢字を合体させて熟語を作ってください。

（例） ト 人 ー ー ー ➡ 【天下】

【問題】 ① 木 ー ー 口 ➡ 【 】

② 言 牛 延 ー ➡ 【 】

7月24日（木）までに解答をお持ち下さい。

全て正解の方に粗品プレゼント！

（6月号の正解 ①特大 ②大吉）