

ひまわり薬局 だより

発行者 有限会社ファルマやまがた ひまわり薬局

〒998-0044 山形県酒田市中町三丁目7番1号 TEL (0234) 22-2662

夏バテを解消しよう

夏本番をむかえ、暑さも厳しくなります。この時期は、からだが疲れやすく食欲もなくなりがちです。暑さと上手につきあって夏を元気にのりきりしましょう。

人間の体は、高温、多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。通常は負担に耐えることができますが、特に負担が強い場合や、長引いたりすると体にたまった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続いて様々な症状が現れるのが夏バテです。原因として挙げられるものにビタミンやミネラル・たんぱく質などの不足。ストレスや、睡眠不足。自律神経のバランスの乱れがあります。暑くなると、体は体温を保とうとしますが、汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃がそうとするのは自律神経の働きによります。冷房が普及した現代では気温と湿度の急激な変化により自律神経のバランスが崩れて起こることが多いです。

主な症状 全身の倦怠感・思考力低下・食欲不振・下痢・便秘など。
時に頭痛・発熱・めまいを伴うこともあります。

夏バテを防止する食事法

☆ 火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがか冷えています。煮物、味噌汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

☆ 食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。汗と一緒にビタミン類もからだの外に流れ出ます。野菜をしっかりとって、豚肉や大豆・魚など色々な食品をバランスよく摂りましょう。

☆ 冷たいジュースやビールに注意！

夏は冷たい飲み物がおいしいですね。ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給にはなりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。なるべく温かい飲み物を飲むようにしましょう。

☆ 水分を控えるのはNG！

ただでさえ暑いからのだから、なるべく汗をかきたくないということで、水分を控えてはいませんか？ そうすると、からだは脱水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。



夏バテを防止する環境づくり

☆ 冷房に気をつけよう

冷房を入れる際はからだに負担がかからないようにできれば、冷房の温度は高めに設定しましょう。難しければ、冷えないよう衣服で調整してください。夜はタイマーをかけて寝るようにしましょう。

☆ 汗をかく

普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに、上手に汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうことも。軽い運動やお風呂などで、汗をかきましょう。日が沈んだころに20~30分ウォーキングしてもいいですね。

☆ お風呂に入る

夏は、冷房でからだがか冷えています。シャワーだけでなく、お風呂にしっかり入りましょう。ぬるめのお湯で、20分程度入るとよいでしょう。湯上りに水分補給を忘れずに。



薬剤師募集中！一緒に働いてくれる仲間を募集しています。

新卒の方、ご家族やお知りあいに薬剤師で転職を考えられている方がおりましたらぜひ、ひまわり薬局までご連絡ください。心よりお待ちしております。見学・ご相談なども気軽にお問い合わせください。

奨学生募集中！

薬剤師をめざす学生さんに奨学金制度（月額10万円）を設けてます。詳しいことはひまわり薬局までご連絡ください。

連絡先 ひまわり薬局（担当・山沢）TEL：0234-22-2662

ご存知ですか？

暑い日が続く毎日みなさんいかがお過ごしですか？

今回は血圧計についてお話しさせてもらいたいと思います。ひとくちに血圧計と言いましても最近様々な物が販売されています。

定番の腕に巻くタイプをはじめ最近では手首に巻くタイプや指先で測るタイプなども販売されています。では購入する時に一体どんな所に注目すれば良いのでしょうか？実際に血圧計を購入した方の声を聞いてみましょう。

- 1、値段が安く正確な数値の出るもの。
 - 2、使い易く数値が見やすいもの。
 - 3、コンパクトで収納しやすいもの。
- などがあげられています。やはり皆さんも使いやしく正確な値を測れる血圧計がいいですね。

現在ひまわり薬局では腕に巻いて測れるタイプの血圧計と手首に巻いて測れるタイプの2種類を揃えております。お気軽にスタッフまでお声をお掛けください。