

ひまわり薬局 ニュース



2016年 8月号 No.41 鶴岡ひまわり薬局 鶴岡市日枝字海老島161-2 TEL 0235-28-3500

脱水症予防に適した飲み物は？

普段の健康な状態では、水やお茶の水分補給で問題ありませんが、汗をかいた時には塩分を含んだものをとらないとかえって脱水が進んでしまう場合があります。また、スポーツドリンクには糖分が多めに入っているので、血糖値の上昇や、虫歯などに注意する必要があります。

経口補水液には、日常的に飲むのが適したのものから、脱水症になった後に飲むのが適したものまで、さまざまなタイプのものがあります。脱水症予防のためにと、塩分の高い補水液を多く摂取すると、浮腫んだり、腎臓や心臓に負担をかけてしまうことがあります。体内の水分不足の度合いに合わせて、経口補水液を選ぶことが大切です。

《水分不足の度合いと適した飲み物》

正常	境界域	脱水症
水 お茶 スポーツドリンク 	Na(ナトリウム)低め (80mg 前後/100ml) の経口補水液 	Na(ナトリウム)高め (110~120mg 前後 /100ml) の経口補水液 
スポーツドリンクには糖分が多く含まれているので摂りすぎに注意！	脱水になりつつある時に最適です。 日常的に飲むのに適した Na 濃度	脱水症になりつつある時に適します。 日常的に飲むときには注意が必要。
・ポカリスエット（大塚） ・アクエリアス（コカ・コーラ） ・DA-KA-RA（サントリー） など	・アクアソリタ（味の素） ・アクトウォーター（森永） など	・OS-1（大塚） ・アクアサポート（明治） など

注意！

主治医から水分制限の指示をもらっている人は、指示量を超えないように摂取しましょう。水分制限の指示がない方も、また、腎臓疾患・心臓疾患のある方は特に、主治医に1日の水分摂取量を相談・確認しておくようにしましょう。

脱水症で脳梗塞・心筋梗塞になることも・・・

日本人の死亡原因の多くを占める脳梗塞や心筋梗塞では、最大のリスク要因の一つに体内水分不足があげられます。脳梗塞や心筋梗塞には血液に含まれる脂肪が多い『ドロドロ血』や、高血糖の『ベトベト血』などといった血液の異常が大きく関与します。脱水状態では、こうした血をさらにベタつかせることとなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすくなります。

脱水状態にあった水分補給を行い、脳梗塞・心筋梗塞の発症を防ぎましょう！

薬剤師：富樫孝子

調剤薬局を上手く利用するポイント5カ条



① お薬手帳は薬局との交換日記

★お薬手帳はあなたのお薬の情報を記録しておく『お薬の日記帳』です★

- 飲んだ時の体調や、次回先生に聞きたいことなど気になることをメモしてみましょう。

② あなたの情報

★積極的にあなたの情報を伝える事であなた自身を守ることにつながります★

- 他に飲んでいるお薬や健康食品、市販のお薬はありませんか？
- アレルギーはありませんか？

③ 薬剤師に相談

★どんな些細なことでも相談してみましょう★

- 毎日お薬を飲んでいて気になることはありませんか？
- お薬のうっかり飲み忘れはありませんか？
- 飲みづらいお薬はありませんか？
- お薬が余ったりしていませんか？

④ 今日の処方されたお薬を薬剤師と一緒に確認

★あなたの健康を守るための大切なお薬です★

- 今日の処方されたお薬の用量、処方日数などはこれでよろしいですか？

⑤ あなたのお薬のアドバイザー - 『かかりつけ薬剤師』

★鶴岡ひまわり薬局にはお薬のプロである薬剤師がたくさんいます★

- お薬や病気・健康管理について相談してみませんか？



有限会社ファルマやまがた 鶴岡ひまわり薬局

山形県鶴岡市日枝字海老島 161 番地の2 TEL: 0235-28-3500

