



虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

# 健康だより

第63号 2020年 9月



なんとなく体がだるい、食欲が落ちるなど、体調を崩していませんか？

夏の暑さに体が対応できず、体に起こる不調が夏バテです。予防法や対処法を今年もおさらいしてみましょう！

## 夏バテの主な症状

全身のだるさや疲労感

食欲不振

暑さで睡眠不足  
免疫力の低下



風邪をひく

体力の消耗による体調悪化



夏は汗をかきやすいので**脱水症状にも注意**が必要！  
食事がとれなくても、水分はしっかりとること。  
電解質を含むOS-1 や麦茶などでこまめな水分補給を！

## 日常生活でできる予防法

①食事は栄養価の高いものを

量より質を重視！

疲労回復に効果的なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材を取り入れましょう

例：玄米、豚肉、豆類、ねぎ、山芋など



③ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

疲れをため込まないことが一番！

寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかり、コリをほぐしましょう。暑さで寝苦しいときは頭部を氷枕などで冷やすと良いですよ。冷房は体に直接当てず、風向きを調節すること！





どうしても食欲が出ない、疲れも続く…どうしたら良い？

## ☆市販の薬を使う

食事がうまくとれず、必要な栄養素がとれない時や疲れが続くときは市販の薬に頼るのも手の一つ。疲れやだるさに効果がある**ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>**が配合されたビタミン剤や栄養を補給するドリンク剤を活用してみましょう。



## ☆病院を受診する

夏バテの症状が重い、長く続く場合は医療機関を受診しましょう。重い疾患が隠れている可能性もあります。ひとりで悩まず、まずは相談を。

## 豆知識

お風呂に入ったときに、足の裏の人差し指と中指の骨の間で、少しくぼんだ所にある**湧泉(ゆうせん)**というツボを押すと、自律神経の働きが高まり、疲れを早く取り除くことができると言われています。



## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて**塩分測定会**を毎月第3週木曜日 14時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に 20cc 程度持参して下さい。

