健康の輪

より健康に、より楽しく No.110 8月号

健康工房
楽 健康相談 漢方相談
蒲郡市八百富町 12-17
TEL 0533-67-3117
楽局ジョイン

今年の夏は特に熱中症に注意！

【熱中症とその仕組み】

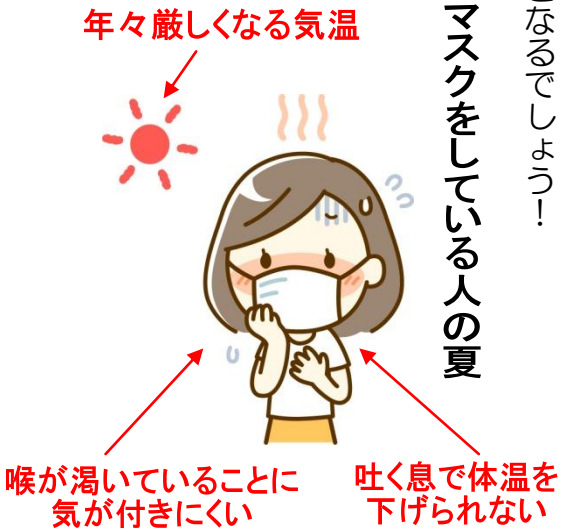
暑くなるこの時期に注意したいのが「熱中症」。毎年死者も出てしまう恐ろしい症状です。

ヒトはもともと**発汗や吐く息で体温を下げること**が出来ます。

しかし、ヒトが体温を下げる以上に気温が上昇したりすると体温がなかなか下げることが出来ず熱中症になってしまいます。

また、今年は新型コロナウイスルの影響で夏でもマスクをしている状況が増えてきています。それにより**呼吸による体温調節や脱水状態の把握が難しく**なってきており、今年はより一層の注意が必要となるでしょう！

マスクをしている人の夏



【汗の成分】

●汗の約９９％は水分。残り約１％がナトリウムや鉄分、亜鉛などの微量ミネラル。皮膚から汗が蒸発する際に熱も一緒に排出することにより体温を下げる働きがある。

⬇

●**水分や塩分は摂取も簡単**で吸収率もよいので、経口補水液などで補給が可能。ただし塩飴は糖質も多いので食べ過ぎには注意が必要。

●**微量ミネラルの鉄分や亜鉛**は元々**体内量が少ない上、食物からの吸収率もばらつきがある**ので、意識して摂る必要がある。

汗の成分

ミネラルウォーターやミネラル麦茶にも塩分や微量ミネラルは含まれていますが、飲む量に対して塩分や微量ミネラルの量が少ないため、それだけで補うのは難しいでしょう

熱中症の進行度合いによる症状

初期

- めまい
- 立ちくらみ
- 気分が悪い
- 筋肉がつる　など

汗が出なくなる

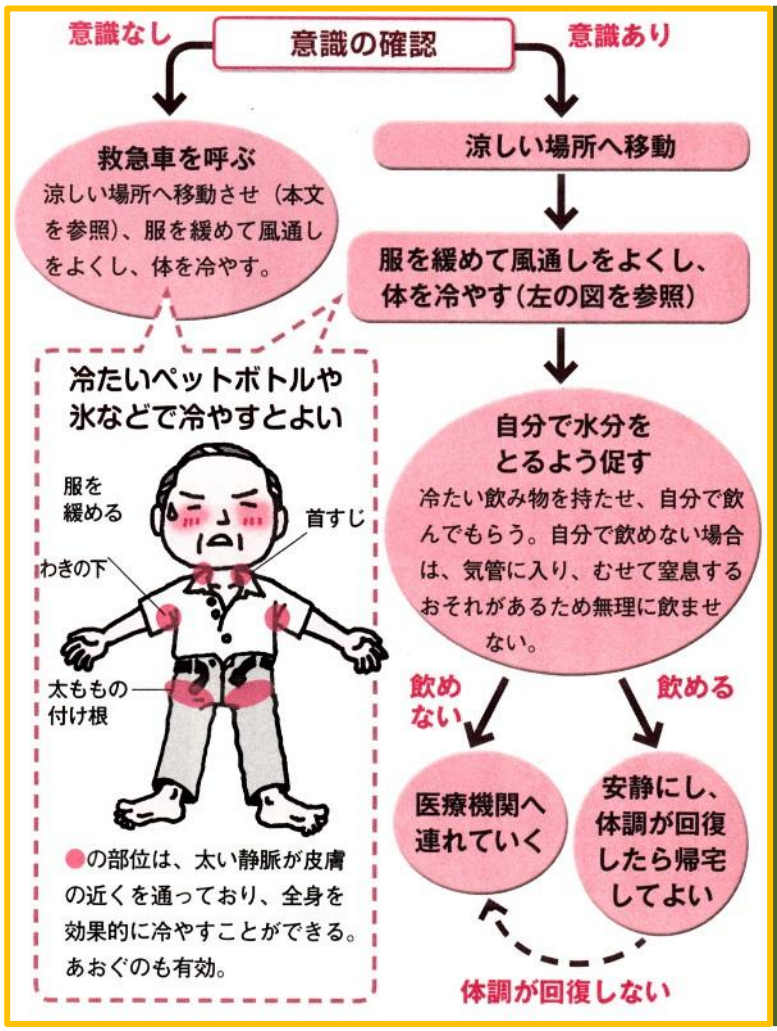
- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい

など

重篤化・危険

- 意識障害　・けいれん
- ひきつけ　・肝臓や腎臓の機能障害
- 出血が止まりにくくなる、血管の中で血が固まりやすくなる

熱中症の応急処置



ミネラル補給にオススメの逸品！

★ビタミン・ミネラル豊富な
大麦若葉の一番刈りを絞った
極上青汁

★生の搾り汁を低温殺菌してので
生きた酵素が腸まで届く！

★水にすぐに溶けて
サラサラだから飲みやすい！

お客様の声

【試合前にワタナベオイスター錠で熱中症予防】

とある少年スポーツの監督さんがオイスターを服用していていました。
そして夏のある日、練習や練習試合など日差しが強い中プレイする
生徒さん達が暑さにより熱中症や脱水症を頻繁に起こしていることに気が付きました。
生徒さんは定期的に水分補給や休憩を取っていたのですが、どうも力が入らない。
しかし同じ環境にいる自分だけが平気なのは何故か？そこで気が付いたのがワタナベオイスターの存在でした。監督は練習試合前に試しに選手全員にワタナベオイスターを飲ませてみると、なんと選手たちはいつもと違いバリバリとプレイし、相手チームは体調を崩す選手が続出したそうです。
監督さんは「このワタナベオイスターこそ熱中症対策にうってつけだ！」ということでその後も大切な試合や厳しい真夏日の日はオイスターをみんなで飲んでプレイに集中したそうです。

ワタナベオイスターには上質なミネラルが豊富に含まれています。
特に錠剤タイプには汗で失われてしまう鉄分や微量ミネラルの亜鉛など食事だけでは摂りにくい成分が多く含まれており、熱中症の際には効率良く補給出来ます。（最近テレビでも熱中症の際の鉄分補給の重要性を放送しています）
熱中症になる前に飲むと体内にミネラルが補充され、適切な水分補給をすることで、体内の水分・塩分・ミネラルが不足するのを防いでいたと思います。

しのぶさんのひとりごと

No103　8月

相手のことばを受けとめる大切さ。

こんにちは 薬局ジョインの尾崎しのぶです
長ーい梅雨が明けやっと夏がやってきました。さっぱりとした口当りの良いものが食べたい季節ですね。主人は酢の物が好きなのですが私は酢っぱいものが苦手です。ある日酢味のあるたれにだいこんおろしを添えて和風おろしハンバーグを作りました。

私は「酢味のあるものもさっぱりしていて食欲も出ていいね」と主人に言うと「そうだなぁ～」と言ってくれるかなと思ったのですが……返ってきた言葉が「だからいつも言っているだろう酢の物は体にもいいしおれが好きなのにどうして作ってくれないのかなぁ～」と言われました。主人の好きな物を作らないダメな妻と批判されたように思い ムカッときて いろいろと言い返してしまいました。そこから険悪なムードになったことは言うまでもありません。

しかし、よーく考えてみると逆に私も主人が言った事に対してあーだ！こーだ！とダメ出しを言うことがあります。主人からも「どーしておまえはひとこと『そうだね』と言えないのかなぁ～」と言われたことを思い出しました。お互い様です。家族は特にお互いどうして相手の言葉により添ったり、同調したりすることができないのでしょうか。他人にはおだやかにやさしい言葉で接することが出きるのに、家族だとつい強い句調になってしまいます。
まずは、相手の言葉を受けとめることが大切だと思っています。

かかりつけ薬剤師の知っ得情報！

今回は「血液サラサラ」です。

処方せんのお薬で、**「血液の塊（かたまり）ができないようにする薬」**を**「血液をサラサラにする薬」**と説明している場合があります。

血液の塊が血管を詰まらせると
脳梗塞や**心筋梗塞**などを起こす原因になります。

このお薬は血液がかたまることを予防する反面、出血が止まりにくくなることがあります。

この薬を服用している方は次のようなことに注意してください。

- **鼻血や歯茎など出血しやすくないか**
- **知らないうちに青あざができないか**
- **大便は黒色ではないか**

（出血は場所によっていろんな症状になります）

歯医者さんやほかのお医者さんに受診するときはこの薬を飲んでいることを必ず伝えてください

今回はほんの一部のご説明になります。詳しくはかかりつけ薬剤師にご相談ください。