

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 8 月 24 日

<p>申請企業名</p>	<p>I&H株式会社</p>	
<p>開催場所</p>	<p>京都市右京老人福祉センター</p>	
<p>参加店舗名</p>	<p>阪神調剤薬局 太秦店 阪神調剤薬局 木津屋橋店 阪神調剤薬局 きぬがさ店 阪神調剤薬局 京都南店 阪神調剤薬局 丸太町店</p>	
<p>店舗住所</p>	<p>阪神調剤薬局 太秦店 京都府京都市右京区太秦馬塚町29-16 阪神調剤薬局 木津屋橋店 京都府京都市下京区油小路通下魚ノ棚下ル油小路町279番地 阪神調剤薬局 きぬがさ店 京都府京都市北区平野上八丁柳町42-2 阪神調剤薬局 京都南店 京都府京都市下京区西七条南中野町12番地 阪神調剤薬局 丸太町店 京都府京都市中京区聚楽廻西町182番地4</p>	
<p>催事名</p>	<p>健康相談会 「熱中症からカラダを守ろう」</p>	
<p>開催日</p>	<p>2023 年 6 月 29 日</p>	
<p>催事内容</p>	<p>京都市右京老人福祉センターで開催されるイベントのひとつとして、「熱中症からカラダを守ろう」というタイトルで健康相談会を実施した。当日、薬剤師5名、管理栄養士1名で対応し、地域の高齢者12名が参加した。 準備したスライドで、体に水が必要な理由、脱水症の予防と対応、熱中症の対策等の内容について紹介し、その後、個別のお薬相談会を実施した。</p>	
<p>活動写真</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">    </div> <div style="width: 50%;"> <div data-bbox="1018 1216 1398 1485"> <p style="text-align: center;">熱中症からカラダを守ろう</p> <p style="text-align: center;">～あなたの体に水分は足りていますか？～</p> <p style="text-align: center;">I&H株式会社 阪神調剤薬局</p> </div> <div data-bbox="1018 1503 1398 1776"> <p style="text-align: center;">脱水症予防のポイント</p> <p>1日3回のバランスの良い食事 ごはん・おかず・野菜料理の揃った食事を毎食食べると、必要水分量の半分補える</p> <p>水分補給 起床時、就寝前、入浴前後、運動をする前後、運動中、そして飲酒後は、必ず水分をとる</p> <p>ミネラル補給 汗とともに塩分などのミネラルが失われる</p> <p style="text-align: center;">→経口補水液*を飲みましょう</p> <p><small>*学校で使用する場合などは、NaCl配合のものを選ぶ</small></p> </div> <div data-bbox="1018 1794 1398 2067"> <p style="text-align: center;">熱中症は、屋内でも要注意!</p> <p>起こりやすい時期は?</p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅雨の晴れ間 ・梅雨明けの急に暑くなった時期 ・風が弱い日 <p>緊急搬送の約半数が65歳以上 発生場所は住居が最多</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアコン、扇風機を上手に使う ・部屋の風通しを良くする ・お酒は水分補給にはならない! </div> </div> </div>	