

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 令和5年9月21日

申請企業名	I&H株式会社
開催店舗名	阪神調剤薬局 大阪伏見店
店舗住所	大阪府中央区伏見町2-5-7岡田伏見町ビル1F
催事名	熱中症対策としての経口補水液試飲会
開催日	令和5年9月14日
催事内容	暑い日が続く中、経口補水液の試飲会を行いました。お薬のご用意ができるのを待っている時間を使い、熱中症予防の話を交えて、経口補水液はどういうものか、どのタイミングで飲むのがいいかをお話しました。「思っていたより飲みやすい」「水と思っていたがしょっぱい」など様々な意見を頂きました。経口補水液を普段口にされない方に興味を持って頂く良い機会になりました。

活動写真

夏の脱水防止 2023-24

STOP 脱水(暑をつけよう! "水分補給")

大量の発汗、下痢嘔吐、食事を摂らない → 脱水!!

(単なる水分の不足ではなく、同時にミネラル・電解質も失われる)

脱水によって異常が生じる臓器と症状

- 脳 ⇒ 頭痛、めまい、立ち眩み
- 腸 ⇒ 腸内痛、しびれ、まひ、こむら返り
- 消化器 ⇒ 食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘
- 筋肉 ⇒ 筋肉痛、しびれ、まひ、こむら返り

水分は過剰でも不足でも問題が生じます。バランスよく摂取することが大切です。

食品による脱水対策

スポーツドリンクや経口補水液
経口補水液は、スポーツドリンクより電解質濃度が高く、薬味は少ない構成となっています。スポーツドリンクで十分ですが、下痢嘔吐、発熱、暑い時期、食事が不十分などの脱水時には、経口補水液が適しています。

規則正しい食事
毎日の食事は、脱水を防ぐために水分だけでなく、食事で摂れることで重要な役割を果たします。きちんと食事をとることで、脱水対策につながります。

脱水症状7つのチェック項目

- ① 手をしめてみる ⇒ 手が冷たいと注意!
- ② 舌を見せてもらう ⇒ 乾いていたら注意!
- ③ 皮膚をつまんでみる ⇒ 皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら注意!
- ④ 親指の爪の先を押してみる ⇒ 赤みが戻るのが遅ければ注意!
- ⑤ 高齢者はわきの下を確認する ⇒ 乾いていたら注意!
- ⑥ 急激な体重減少 ⇒ 急に体重が落ちた場合は注意!
- ⑦ 尿の色を確認する ⇒ 色が濃くなりすぎたら注意!

高齢者の尿の色は、脱水でも濃くならないことがあるので注意。目ごからチェックすることが大切です。

I&H株式会社 © 2023 I&H Co., Ltd. All Rights Reserved. 調剤部