

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 9 月 14 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	熱中症対策相談会
開催日	2021 年 8 月 9~14 日
催事内容	<p>1、目的 熱中症対策についての周知・予防法案内</p> <p>2、内容 熱中症対策法・予防法について、夏バテ対策商品の案内</p> <p>3、集客方法 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子 8月9日から14日まで、熱中症対策ご提案会を実施しました。 特に、感染症が流行している中、マスクをしながらの熱中症対策が重要になる為、今回、こちらの内容を企画させていただきました。</p> <p>周知内容 ・脱水が起きたら 激しい運動でたくさん汗をかいた後や、気温が高く風通しの悪い屋内に長時間いるときなどに、めまいや吐き気、頭痛、尿量の減少が見られたら、それは脱水症状かもしれません。脱水症状が出たら、経口補水液を活用しましょう。</p> <p>・脱水予防のために 一時間おきや、起床時・出かける前等タイミングを決めてこまめに水分摂取を行うことが熱中症対策には有効です。</p> <p>相談者の方は新型コロナウイルスが急拡大している中で、ストレスを感じている様子でした。相談内容としては、「疲れやすくなってしまった」との事でした。そこで、疲労回復に重要な栄養素の紹介・脱水予防のポイントを説明させていただきました。</p>
活動写真	<p>早めの1杯・こまめな1杯で熱中症予防</p> <p>①熱中症とは? 私たちの体は、体の中に入ってくる水の量と体の外へ出ていく水の量が一定に保たれることで体の水分のバランスが維持されています。このバランスが崩れて、体内の水分量が減ったときに脱水症状が起こり熱中症となります。</p> <p>②経口補水液を上手に活用しましょう 激しい運動でたくさん汗をかいた後や、気温が高く風通しの悪い屋内に長時間いるときなどに、めまいや吐き気、頭痛、尿量の減少が見られたら、それは脱水症状かもしれません。</p> <p>脱水の症状がみられたら経口補水液を活用しましょう。成人の目安量は1日500mL~1000mLです。症状に合わせて適宜増減してお飲み下さい。</p> <p>③前脱水にご用心!! 脱水症の前段階として、前脱水(まえだっすい)という状態が知られています。前脱水とは、脱水症のような症状がないけれども、体液量が減少している状態のことです。</p> <p>特に、もともと体液量の少ないご年配の方に起こりやすいと言われています。 ★前脱水のうちに早期に発見して、脱水症にならない対策をすることが大切です★ いつもより尿の色が濃く、量が少ない場合はすでに体内の前脱水が起こっています。のどが渇く前からのこまめな水分、塩分補給が大切です。</p> <p>1日に飲む水分量の目安: 『食事(おやつ含む) + 飲み物』で約2ℓ 1時間おきを目安にごまめに水分(コーヒー等のカフェインを多く含む飲み物・アルコールは除く)を取るよう、心がけましょう!</p> <p>【材料】 水 1ℓ、砂糖 大さじ4.5(40g)、塩 小さじ1/2(3g) 【作り方】 全ての材料を溶けるまで良く混ぜ合わせる。レモン果汁 50ml を加えると飲みやすくなります。賞味期限は作ってから24時間以内です。 ※カリウムを含まないため、下痢・嘔吐している場合は市販品を使用しましょう。</p>