

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: 2022 年 7 月 6 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
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	熱中症対策相談会
開催日	2022 年 7 月 6 日
催事内容	<p>1、目的: 熱中症予防についての情報提供</p> <p>2、内容: 熱中症予防のための水分補給方法や用途に合わせた水分補給に適した飲み物の種類、スポーツドリンクやジュースなど甘い飲み物の飲みすぎによるリスクの紹介</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: 7月6日に熱中症対策相談会を実施しました。 リーフレットには1日に必要な水分量、自分にあった飲み物の選び方、ペットボトル症候群、清涼飲料水の糖質量について記載しました。</p> <p>1日に必要な水分の量は1.2L以上と言われており、運動量や体調によって適した飲み物が変わってきます。涼しい室内での軽い運動程度だと水や麦茶、炎天下での作業や運動時または体調不良による食欲不振時はスポーツドリンク、熱中症や嘔吐・下痢がある時には経口補水液が適しています。 カフェインのある飲み物では利尿作用がある為効率的に水分補給ができない為あまり適していません。 またペットボトル症候群といって、甘い飲み物(スポーツドリンクや経口補水液を含む)を大量に飲んだり、慢性的に飲み続けていると高血糖状態が続き吐き気や倦怠感、最悪の場合昏睡状態になることもあります。大量に汗をかいていない時には、スポーツドリンクや経口補水液は糖分や塩分の摂りすぎになるリスクがあるので注意が必要です。</p> <p>5、参加者人数: 25名</p>
活動写真	 