

# 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: 2023 年 7 月 15 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	柏市柏1-1-7
催事名	熱中症対策相談会
開催日	2023 年 7 月 12 日
催事内容	<p>1、目的 熱中症についての情報提供</p> <p>2、内容 熱中症の対策や予防対策</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12日に熱中症対策相談会を実施しました。 リーフレットには脱水の予防対策について記載しました。 脱水になると水分だけではなく電解質も同時に失われ、唇や口の乾燥・食欲不振・尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。 1日に必要な水分の量は最低でも1.2Lとされています。 外出する際には凍らせた飲み物を持ち歩くと身体を冷やすこともできて便利です。 梅雨時期から夏本番の切り替えの時期が一番暑さに体がついていけずに影響が出るとも言われています。 喉が渇いていなくてもこまめに少しずつ水分摂取するように心がけましょう。 この時期は特に脱水症状に気をつけるように患者さまには注意喚起をしました。</p> <p>5、参加者人数 15人</p>

**『熱中症対策』無料相談会**

日時: 7/12 (水) 9:00~17:00

熱中症は予防が大切です!

のどの渇きを感じなくても  
こまめに水分補給をしましょう!

皆さまのお悩みに、当薬局の  
薬剤師・管理栄養士が対応致します!

無料ですのでお気軽にご相談ください!  
上記以外の日でも、相談は随時受け付けています!

ハーブランド薬局本店 TEL: 04-7163-2532

**脱水対策のPOINT**

暑い夏を乗り切る!

脱水になるのは水分だけではなく電解質も同時に失われ、唇や口の乾燥・食欲不振・尿の色が濃くなるなどの症状が現れます。しっかりと水分補給をして、脱水を防ぎましょう!

**1日に必要水分の量**

1日に食事以外からとるべき水分の量は最低でも1.2Lといわれています。外出する際には凍らせた飲み物を持ち歩くと、身体を冷やすこともできて便利です。

必要量の目安は、コップ1杯(200mL)を1日8回。こまめに 少しずつ

**自分に合った飲み物をセレクト**

- ▼通常時・室内での軽い運動時
  - 水・夏茶・ほうじ茶: 普段の水分補給はこれでOK!
- ▼激しい運動・高温下での仕事や運動・食欲不振時
  - スポーツドリンク: 糖類、塩分を多く含むものもあるので飲みすぎには注意!
- ▼熱中症・嘔吐・下痢
  - 経口補水液: 嘔吐や下痢、熱中症を起こしている場合など、水分が奪われる症状では経口補水液を!

**ひとことメモ**

アルコールやカフェインを多く含む飲料(緑茶、コーヒー、紅茶)は利尿作用があります。利尿しても尿として排出されやすいため、水分補給にはなりません。効果よく水分補給するには、アルコールやカフェインの入っていないものを避けましょう!

**清涼飲料水の砂糖の量に注意しよう!**

商品名	容量	糖質量	糖質量(100mL換算)
角砂糖1個分(3g)	12kcal	3g	3g
運動飲料(500mL)	100kcal	20g	4g
スポーツドリンク(500mL)	100kcal	20g	4g
果汁100%ジュース(200mL)	100kcal	20g	10g
乳酸菌飲料(80mL)	100kcal	20g	25g

活動写真