

# 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: 2024 年 8 月 10 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	2024 年 7 月 10 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10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。 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。 過去に熱中症を経験した人もおり、関心が増しているようにも感じられました。</p> <p>5、参加者人数 20人</p>

### 『熱中症対策』無料相談会

**日時: 7/10 (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!**

皆さんのお悩みに、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!



#### 暑い夏を乗り切る!

### 脱水対策のPOINT

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。しっかりと水分補給をして、脱水を防ぎましょう!

#### 1日に必要な水分の量

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・麦茶・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、水分の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。摂取しても尿として排出されやすいので、水分補給には適しません。効率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選びましょう!

