

# 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 7 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	夏バテ対策相談会
開催日	2024 年 8 月 7 日
催事内容	<p>1、目的 夏バテについての情報提供</p> <p>2、内容 夏バテの対策や予防対策</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 8月7日に熱中症対策相談会を実施しました。 夏バテの予防について記載された資料をお渡ししました 夏バテは真夏の室内外の温度差による自律神経の乱れによる胃腸の疲れ、食欲不振、倦怠感や、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足が原因と考えられています。 対策として、温度差や体の冷やし過ぎに注意する、栄養バランスの良い食事やこまめな水分補給、生活リズムを整え質の良い睡眠をとる、など対策を行うことによって、夏バテを対策することができるかと患者様に説明をしました。</p> <p>5、参加者人数 15人</p>
活動写真	<div data-bbox="446 1422 901 1814">  <p>『夏バテ対策』無料相談会</p> <p>日時: 8/7 (水) 9:00~17:00</p> <p>夏バテは予防が大切です!</p> <p>体がだるい、食欲がない、疲れやすい、 当てはまったら夏バテかもしれないです!</p> <p>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!</p> <p>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!</p> <p>ハーブランド薬局本店 TEL: 04-7163-2532</p> </div> <div data-bbox="917 1422 1468 2161">  <p>夏バテの予防について</p> <p>●夏バテとは? ● 夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。 ● 真夏の室内外の温度差を繰り返すことによって、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内の様々な機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てきます。また発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因と考えられます。 ●</p> <p>●夏バテ予防するために ● 夏バテを予防するには日ごろから生活習慣を整えておくことが大切です。 ●</p> <p>【温度差、体の冷やし過ぎに注意する】 ● 室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすいため、 ● 暑さで疲れやすく汗でミネラルを失いやすいため、十分な栄養補給を ● 心掛けましょう。水分補給はのどの過剰を感じる前に「早め」「こまめ」 ● に意識して摂取することが大切です。また、夏は喉乾きの良いそうめんや ● 冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。 ● 夏バテ予防のために不足しやすいたんぱく質やビタミン、ミネラルなど ● 意識してとりましょう。 ●</p> <p>【生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる】 ● 規則正しい生活と開戸な運動を心がけ、生活のリズムを保つように ● しましょう。特に、朝起きてすぐに朝日を浴び、朝食をとることで ● 体内時計がリセットされ、体内時計を整えることが出来ます。 ●</p> <p>参考・引用: 大正製薬 夏バテの予防と対策 ● <a href="https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukane/71/">https://brand.taisho.co.jp/contents/tsukane/71/</a></p> </div>