

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 31 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	夏バテ対策相談会
開催日	2024 年 8 月 31 日
催事内容	<p>1. 目的 夏バテに関する知識の提供と、効果的な対策商品の提案。</p> <p>2. 内容 夏バテの原因や症状についての案内、夏バテ予防や改善に役立つ生活習慣のアドバイス、適切な栄養補給に関する商品の紹介。</p> <p>3. 集客方法 店頭での声掛け、リーフレットの配布、POPの掲示。</p> <p>4. 開催の様子 8月19日から24日まで、「夏バテ対策相談会」を実施しました。イベント期間中、夏バテの原因や予防方法についてお話ししました。 夏バテは、主に高温多湿な環境下で体が適応できず、食欲不振や疲労感、倦怠感などの症状が引き起こされることを指します。特に、長時間の冷房使用や水分・栄養不足、寝不足などが夏バテを引き起こしやすくなるため、注意が必要です。夏バテ予防に下記3点に重点を置いて説明。 1.適切な水分補給 2.バランスの良い食事 3.十分な休養 相談者の中には、40代の男性が「日々の疲労感が取れない」との悩みを抱えており、上記の3点を中心にアドバイスを行いました。特に、食事の内容を見直し、ミネラル豊富な食品を取り入れるよう勧めたところ、すぐに実践してみるとおっしゃっていました。</p>
活動写真	<div data-bbox="491 1473 938 1765"> <h3>熱中症を防ぐために</h3> <p>～国民の皆さまに取り組んでいただきたいこと～</p> <p>熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。 ○ 熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。 ○ 一人ひとりが、熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って、熱中症による健康被害を防ぎましょう。 <p>熱中症とは・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。 ● 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。 ● 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発生し、救急搬送されたり、不幸にも亡くなったりする事例が報告されています。 <p>熱中症の予防法</p> <p>熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!</p> <div data-bbox="1002 1854 1449 2033"> <p>水分・塩分補給</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こまめな水分・塩分の補給 ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。 <p>熱中症になりにくい室内環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 扇風機やエアコンを使った温度調整 ○ 室温が上がりにくい環境の確保 (こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など) ○ こまめな室温確認、WGBT値(※)の測定 <p>体調に合わせた取り組み</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こまめな体温測定 (特に体温調節が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども) ○ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 ○ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却 <p>外出時の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 日傘や帽子の着用 ○ 日陰の利用、こまめな休憩 ○ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 <p>無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります!</p> <p>※WGBT値: 気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予</p> </div> </div>