

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: 2020 年 9 月 24 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局 明石台店
店舗住所	宮城県富谷市明石台6丁目1-20
催事名	健康セミナー 熱中症について
開催日	2020 年 8 月 20 日
催事内容	<p>テーマ:熱中症とその対策について</p> <ul style="list-style-type: none"> ○熱中症とはなにか <ul style="list-style-type: none"> ・どのようにして起こるのか、条件、年齢層別頻度について ○熱中症の注意点 <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の体温調節機能の低下、虚弱体質などについて ○熱中症の暑さに対する工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・気温と湿度:日差しを遮ったり、風通しを良くする ・涼しくする:扇風機やエアコンで室温を適度に下げる ・衣服:麻や綿などの通気性の良い記事を選ぶ ・日差し:防止をかぶったり、日陰を歩く ・冷却グッズ:冷却シートやスカーフ、氷枕などを適宜利用 ○熱中症・暑さに負けない体づくり <ul style="list-style-type: none"> ・水分:塩分糖分を含む飲料が望ましい ・塩分:汗を大量にかいたときには程よく塩分接種。制限ある場合は医師に相談 ・睡眠環境:通気性や吸水性の良い寝具を使用する ○外出時の対策 <ul style="list-style-type: none"> ・飲み物:のどの渇きに気づいたときにすぐに摂取できるように持ち歩く ・休憩:こまめに休憩をとり、無理しないように <p>○質疑応答 Q:高血圧治療中、汗をかいた時どのくらい塩分を摂取したらいいかわからない A:厳密な塩分量は医師と相談するように説明。スポーツドリンクと比較し経口補水液の塩分量は多いので、スポーツドリンクでの水分補給が良い</p>
活動写真	  <p style="text-align: center;">セミナー開催告知</p> <p style="text-align: center;">セミナー演者</p>