



今からはじめる 夏の熱中症対策!

蒸し暑い日本の夏は、過度の発汗による脱水の危険と隣り合わせです。中でも体力の弱いお年寄りや幼児を抱えるご家庭では、一層の注意が必要です。



脱水のリスクを回避するためのポイントをご紹介します。

脱水状態予防のポイント

外出時には帽子や日傘を使い日陰を選んで歩く、服装は通気性の高いものを身につけるなどに気を配ることが大切です。また、電解質を多く含んだ飲料で水分補給を行うこともひとつの方法です。脱水状態が悪化する場合は、かかりつけの医師に相談してください。

脱水状態になると

身体の血圧低下・脳血流減少により、立ちくらみ・めまいがするといった症状が出ます。

さらに脱水状態が進んだ場合、筋肉痛、筋肉硬直（こむら返り）が起こることがあります。これらは血液の塩分濃度低下が原因となつて起こります。



◆お年寄りとお子さまには特に注意して下さい!

お年寄りは、体内の水分量が少ないため、普段より多く汗をかかないだけでも脱水状態の原因となります。水分の摂取量が少なく、食欲不振から食事量も減少してしまい、さらに脱水状態を進行させてしまいます。周囲の方は、常に老年寄りのコンディションを気づかうことが大切です。

小さなお子さまは、代謝が活発であるため、大人が気づかないうちにたくさん水分を失っている時があります。大量の発汗の後や、元気がない・ぐったりしている状態の時などお子さまの変化を見逃さないことが重要です。

◆節電の夏は要注意!脱水状態のリスクはこんなところにも!

- ①地球温暖化現象による高温化
- ②節電により、室内の温度を快適な状態にコントロールできない。
- ③風通しが悪く、直射日光の当たる場所に長時間いる。
- ④こまめに水分補給をしないため、発汗がなく、体温調節ができない。

消防庁公開のデータによると、2015年度に猛暑の被害で病院に搬送された方は全国で5万5000人にものぼりました。

発生率では、屋内が58%と生活空間における熱中症対策が重要となつてきます。こまめな水分補給はもちろん、服装や部屋の環境作りなどに気をつけることで、熱中症にならないようにしましょう。

おすすめ飲料情報



オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病気の方向けの飲料水です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

脱水状態等に適しています。

◆摂取上の注意

下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲みください。

- 学童(成人(高齢者を含む))…500ml(ℓ)/日
- 幼児…300~600ml(ℓ)/日
- 乳児…体重1kgあたり30~50ml(ℓ)/日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。

医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲みください。医師、薬剤師、看護師、管理栄養士の指導に従ってお飲みください。(特に高血圧、糖尿病、腎臓病等疾患のある方はご相談ください)

食事療法の素材として適するものであつて、多く飲用することによって病気が治るものではありません。飲み過ぎには注意してください。また、あおば薬局・コアラ薬局各店で取り扱っています!

(富澤)



監修 兵庫医科大学 小児科学教授 服部繁治先生、下田内科クリニック 院長 下田敦先生

知っていますか？

薬の正しい飲み方



服用時間

薬の服用時間はたいいてい食事に合わせて決められていて、「食前」「食後」「食間」「食直前」など様々あります。

これらの服用時間がどのくらいの時間帯を指しているのかご紹介します。

●起床時

朝起きてすぐの時間を指します。

●食前

食事の30分前を指します。

●食直前

一般的には食事を摂る5〜10分前と言われていますが、まさに食事の直前で、「いただきます」と同時に飲むイメージです。

●食後

食事後30分以内を指します。

●食間

食事と食事の間のこと、食後2時間くらいを指します。



●就寝前

睡眠薬の場合、効果が現れるのが早いものもあるので、寝る準備は全て済ませて、布団に入る直前に服用しましょう。睡眠薬以外の薬は、就寝する15〜30分前に服用しましょう。

●頓服

決められた時に薬を飲むのではなく、症状が出たときに服用します。1日に飲んでよい最大回数や、次はどれくらい時間をあけて飲んだらよいかなど、薬によって違うので薬剤師にご確認下さい。

飲み忘れの対処法

飲み忘れがあった場合は、決められた時間からそれほど時間が経っていないければ、気付いた時に飲みましょう。気が付いた時が次に飲む時間に近い時は、飲み忘れた分を抜き、次の時間から服用するようにします。1日3回服用するお薬は少なくとも4時間以上、1日2回服用するお薬は8時間程度、間を開けて飲むようにしましょう。飲み忘れたからといって、2回分を一度に服用する事は絶対にしないで下さい。

飲み薬の正しい飲み方

飲み薬はコップ1杯程度の水とともに服用しましょう。



●水などで飲む...

薬のどや食道にひっかかり、食道炎や潰瘍を起こすこともあります。特にカプセルはくっつきやすいので注意が必要です。

※チュアブル錠や口腔崩壊錠など水なしで服用できるものもあります。

●水以外で飲んでもいいの？

水以外で飲むと、飲み物に含まれる成分との相互作用で、薬の効果が落ちたり、逆に効きすぎたりして副作用を起す場合があるので水で飲むことをおすすめします。

※小さいお子様が薬が飲みにくい場合はジュースやヨーグルト、アイスに混ぜて飲む場合もあります。

今回ご紹介をした薬の飲み方は一般的なものです。薬によっては当てはまらない場合もございますので、疑問点などありましたら、お気軽に薬剤師にご相談下さい。

【参照：日本調剤HP】(清水)

中華炒め



◆材料

ヤングコーン(実のみ) 200g

スナップエンドウ 10本位

サラダ油炒め用 大きじ1

◆調味料

水・大きじ1

ガラスープの素・小さじ1

オイスターソース・小さじ1

濃口醤油・小さじ1

砂糖・小さじ1

★仕上げ

水溶き片栗粉・大きじ1〜適宜

ごま油・小さじ1

☆作り方

①ヤングコーンは4〜5分茹でる。

※大きい場合は更に2〜3分茹でる。

楊枝を刺してスーと通ればOKです。

②スナップエンドウはさつと茹でる。

調味料は全て混ぜておく。

③ヤングコーンを食べ易く切り、サラダ油でスナップエンドウと一緒に中火程度でしっかりと炒める。

④③に混ぜておいた調味料を加え全体にからませたら、一旦火からフライパンをおろし水溶き片栗粉を加え、火にかけてろみをつける。

⑤とろみが付いたら、仕上げのごま油を回し入れひと混ぜしたら出来上がり。

【参照：クックパッド】(高橋)

編集後記

暑い日が続き、熱中症も心配される今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

7月と言えばみなさんおなじみの『七夕』。7月7日は織姫と彦星が1年に1度だけ会うことが許された日です。仕事を怠けたことで天の川の兩岸に離れ離れにされ、遠距離恋愛を余儀なくされてしまった2人ですが、なんとその距離約140兆キロメートル！ちなみに140兆キロメートルは地球を35兆周できる距離だそうです。もはや想像もできませんが、この2人がすさまじい遠距離恋愛中であることはお分かり頂けると思っています。こと座のベガとわし座のアルタイル。夜空に輝くこの星を、実際に見たことがある人はどれくらいいるのか気になる場所です。

春はあけぼの、夏は夜。忙しさに追われる毎日ですが、たまには夏の夕涼みに夜空を眺めてみてはいかがでしょう。

(葉名)

