

もう夏もすぐそこに
来ているような、気持ちよく晴れ

わたった暑い日が続いていますね!

暑くなる前に運動をしようと思っていたのに
もう暑くなってきましたしまいました…(笑)

暑いと何かとやる気も出ませんが、

水分補給をしっかりと

これからの夏をのりきって

いきましょう!!



食生活
アドバイザー

Tさんによる食生活講座

アイスのおいしい季節がやってきました!
アイスは乳成分の割合によって3種類に分けられることを
ご存知ですか?

- ①アイスクリーム(乳固形分15%以上、うち乳脂肪分8%以上)
乳成分が最も多く、ミルクの味が濃厚。そのため少ない
量でも満足感を得られます。牛乳由来のたんぱく質、
カルシウム、ビタミン類など栄養価が優れています。
例) ヒノナ、パルム、ハーゲンダッツ、バニラモカジャンボ、牧場しほり
- ②アイスマイルク(乳固形分10%以上、うち乳脂肪分3%以上)
牛乳と同じくらいの乳成分を含んでいます。ミルク感が
ありつつも、さりた後味が特徴です。
例) ジャイアントコーン、チョコモカジャンボ、雪見だいふく
- ③ラクトアイス(乳固形分3%以上)
植物油脂を多く使用。すっきりした味わいです。
例) スーパーカップ、パナッパ、爽、パピコ、クーリッシュ

アイスの実、かりかり君などは、アイスクリーム類ではなく
「氷菓」に分類されます。脂質を含まないためカロリーも
控えめです。



1個300kcalを超えるような高カロリー
商品。植物油脂や砂糖、食品
添加物を多く含む商品があります。
アイス消費量が增えるこれらの
季節、アイスの種類に加えて
栄養成分表示や原材料も
チェックしてみましょう!

次回はある寄生虫による食中毒について。
正しく知ってしっかり予防が大切です。

お薬手帳を活用しましょう

皆さんは今飲んでいる薬や自分に合わなかった薬の
名前を言えますか?
いつも飲んでいる薬を覚えておくことは大切ですが、
いくつもあると大変ですよ。
お薬手帳には処方された薬の名前や効能・飲む
量や回数・服用方法などが記載されています。
今回はお薬手帳のメリットや活用方法に
ついてご紹介します。

飲み合わせの確認
お薬手帳を提示することで薬の飲み合わせや
重複がないかを確認できます。
複数の医療機関にかかっている方は手帳を
1冊にまとめて下さいね。
また副作用歴や既往歴・アレルギー情報等を
記入しておくことでより良い治療につながります。
市販薬やサプリメントについても記入していると
良いですね。

旅行・災害などの緊急時
旅先などでかかりつけの病院や薬局に行くことが
できない場合、家族が服用している薬を
説明しなくてはいけない場合でもお薬手帳が
あれば、服用中のお薬を正確に
伝えることができます。
大きな地震があった時、お薬
手帳なしで避難した人は
薬の特定に時間がかかり、
治療の再開が遅れました。
災害時には多くの人が
携帯電話を持ち出すと
思いませんが、スマートフォンに
対応したお薬手帳アプリも
ありますので、ぜひ
ご利用ください。

1冊あれば
とても便利!



8月の個別相談会

『狭心症について』

相談会は完全予約制となります。

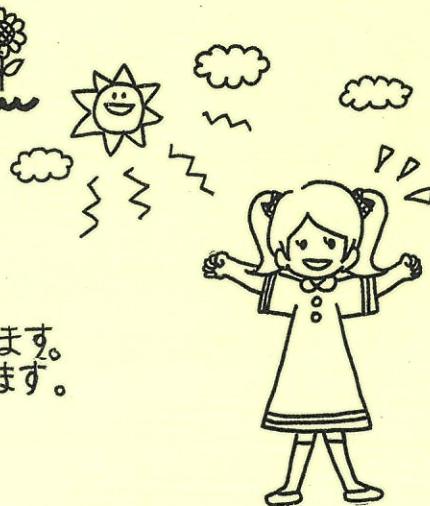
詳細は薬局までお気軽に

お問い合わせ下さい。



しょうねつじゅんか 暑熱順化をはじめませんか?

梅雨が明けて本格的な夏を迎える季節となりました。春に植えたピーマンやキュウリ、ズッキーニが収穫できそうなので暑いのは苦手だけれど、楽しみでもあります♡♡♡
ところで、皆さんは暑熱順化という言葉をご存知でしょうか？
暑熱順化とはからだ暑さに慣れることです。
暑熱順化すると、暑い日に汗をかきやすくなり、熱中症になりにくくなります。皮膚の血流も増化し、熱がにげやすくなり、体温の上昇を防げます。そうすると暑いなかでも過ごしやすいようになるため夏バテや体のダルさを防ぐことができます。
梅雨明けの蒸し暑さがくる前にはじめてみませんか？



暑熱順化による体の変化

暑熱順化していないとき



- ・熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多い
- ・体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい状態

暑熱順化しているとき



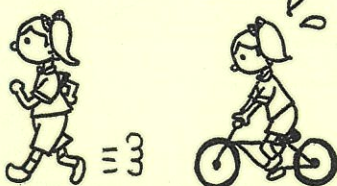
- ・熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少ない
- ・体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい状態

暑熱順化のためのトレーニング

・やや暑い環境でややきつと感じる運動を1日30分間、1~4週間行ってみましょう!

＜体力がある方は...😊＞
屋外でのジョギング、サイクリング



＜体力に自信のない方は...☹️＞
インターバル速歩
「早歩き(3分間) + ゆっくり歩き(3分間)」

1日5回以上



＜入浴巡＞

★お風呂で汗をかくこともオススメです。

40℃<50℃に20分



半身浴やサウナも!

今の時期にピッタリ!

おすすめOTC商品

白アクアソリタ白



りんご風味
ゆず風味



ゼリータイプ
もあま!

おいしい経口補水液!
経口補水液は水分や電解質を体にすばやく補給できる飲料です。

★こんな時にオススメ!★

- ・運動の前後
- ・お買いもの帰り
- ・入浴前後 など...

暑さや疲れを感じたら無理をせず、早めに涼しい場所へ移動しましょう。熱中症かな? 体調不良かな? と思われましたら、薬局でもひと休みしていただいて下さいね!!



※こちらで紹介した商品を購入希望の方はお気軽に薬局までお問い合わせ下さい。