

7月になりました。今年も暑い日が続くようですね。

暑さは、ビールのおいしさをアップさせますね。うまいと叫びたいで・・・す。

私の友人で、土・日のビールをおいしく飲むために、

月～金曜日は炭水化物を制限した食生活をしているようです。

やはり、月曜日は体重が増えているので、金曜日までに体重を戻して、

土曜日のビールのために頑張っているようです。

土・日のビールのため、食生活のメリハリがあっただいでしょう。

彼らしい健康管理です。ちなみに、健康診断では異常値はないようです。



私は、つまみは枝豆です。

（岐阜市の曾我屋地区は枝豆の生産地です。当社薬局又丸店のご近所です。）

これからが旬です。枝豆には大豆にはないカロチンやビタミンCが含まれています。

またタンパク質も多く含まれているのでお勧めです。

枝豆がおいしいから、もう一杯ビールを飲もうかな・・・というのはいけません。

今回は、またまたダイエットから離れますが、熱中症についてお話しします。

環境省の熱中症予防情報サイトを参考にさせていただきました。



熱中症の基礎知識

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、

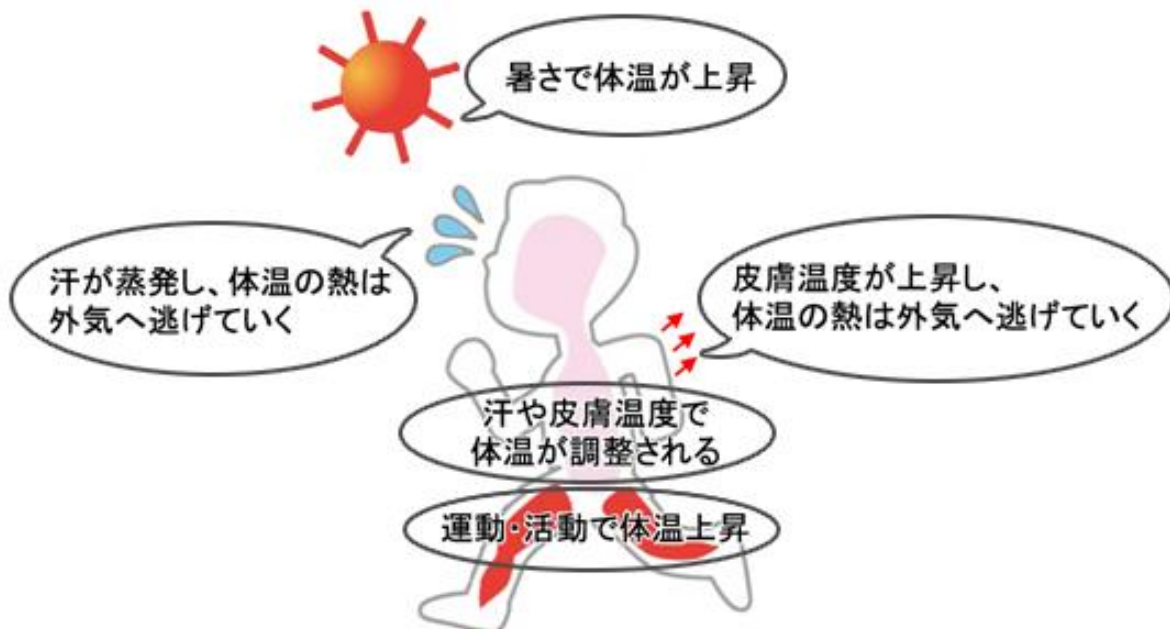
暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。



人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

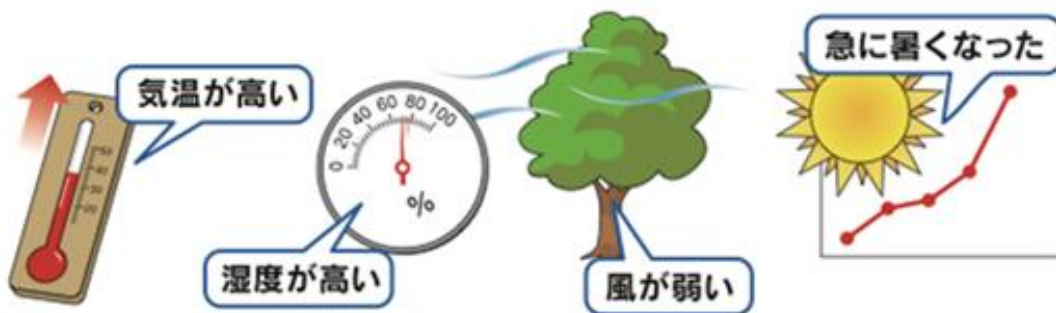
平常時の体温調整反応



***** 熱中症を引き起こす3つの要因 *****

要因その1 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



要因その2 からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



要因その3 行動

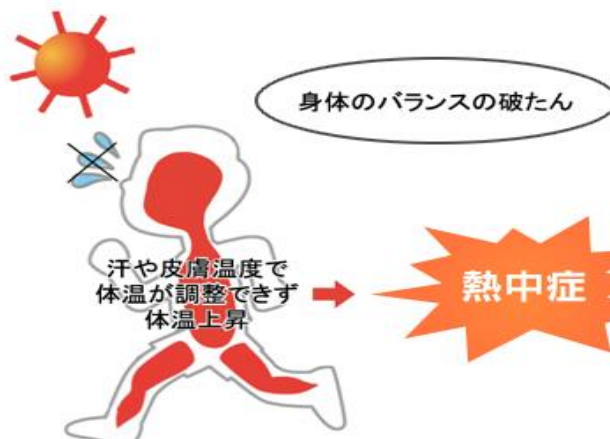
- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

このような状態が**熱中症**です。

熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

・室内でも温度を測りましょう

・体調の悪いときは特に注意しましょう



熱中症予防としてアクアソリタを店内にて販売しています。

体内への水分・電解質のすばやき吸収と保持をサポートする、毎日飲めるおいしい経口補水液です。

当店の第4回健康フェア（6月17日）にてアクアソリタゼリーの試飲を行いました。

飲みやすい味だと大好評でした。

興味のある方は、この商品について分かりやすく説明をしていますので、当薬局ホームページの

健康フェアから第4回ご紹介品をご覧ください。

※経口補水液をお飲みの際は、塩分摂取を控えるように言われている方は医師にご相談ください。

私事から当店の宣伝

自宅の体重計が壊れたので、体重計を購入しました。

いろんなメーカーの機種がありますね。

その中で、測定結果をアプリで取り込み、グラフ化できるものを購入しました。

グラフ化により、自分の体の変調を見ることができるかな・・・と思いました。

使用を始めてまだ数日ですが体重、体脂肪率、BMI・・・などがグラフになって表示されています。

また、測定時には、〇日連続で記録！いいですね！と表示が出ます。

このメッセージが、単純な私を毎日測定に導いてくれているようです。

以前も話しましたが、健康管理には、毎日の体重測定が大切です！！楽しく体重測定をしています。

測定数値は、期待値が出ていません。すみません。



当店は、不定期ではありますが1ヶ月に1回健康フェア開催しています。

食事・運動のアドバイスをさせていただきます。

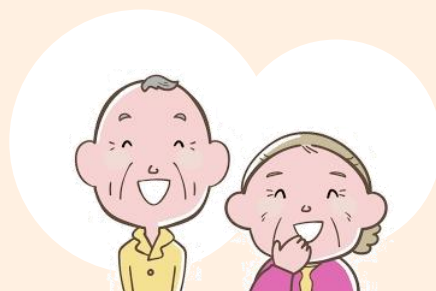
開催当日は、管理栄養士・健康運動アドバイザー 川岸先生に協力していただいています。

楽しい健康フェアです。スタッフも楽しんでいます。

来店された方の笑顔は素敵です。

一度、お気軽にご来店ください♪

次回は、7月は23日（火曜日）です。



第4回健康フェアの 店内の様子

