

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.226
平成27年8月号

熱中症

～あなたは大丈夫?～

✓ 熱中症とは

熱中症は暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分や塩分のバランスが壊れたりすることが原因で起こります。

あまりに暑い環境に長く居ると、体温調節機能が乱れて体の外へ熱を出すことができなくなり、熱がこもって体温が高くなります。また、急激に大量の汗をかくと体内の水分と塩分が失われ、体液のバランスが崩れてしまいます。それが筋肉や血流、神経など体のさまざまな部分に影響を及ぼすと、けいれんやめまい、失神、頭痛、吐き気といった症状が現れます。

軽症のうちには体温が高くないこともあります。ただし最初は軽症でも、放置するとあっという間に重症化することもあるので、おかしいと感じたら涼しいところで体を冷やしながらかみ、水分補給をしましょう。また、自分で水分補給ができないときや、意識がはっきりしないときは医療機関へすぐに連れて行きましょう。



✓ 特に注意が必要な方

高齢者や乳幼児は、体温調節機能の衰えや未熟さによって体に熱がこもりやすくなります。さらに、暑さを自覚しにくいこともあるので熱中症のリスクが高くなります。

また、心臓病、糖尿病、高血圧、精神神経疾患、皮膚疾患なども体温調節機能の乱れの原因となることがあります。病気治療のために薬を服用している場合も、薬の種類によって汗をかきにくくなったり、利尿作用があったりするため、熱中症になりやすくなります。

その他、体調不良や睡眠不足、二日酔い、持久力の低い人も注意が必要です。

✓ 熱中症の予防

★水分補給はのどの渇きを感じてからではなく、定期的に行いましょう。一度にたくさんの水を飲むと、かえって体の中の水分や塩分などのバランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。少しずつこまめに飲むようにし、たくさん汗をかいた時は塩分（ナトリウム）も一緒に補給しましょう。

【家庭で作れる経口補水液】…体液に近く体内に吸収されやすいのでおすすめです
水1Lに対し、塩小さじ半分(3g)と砂糖大さじ4杯半(40g)を溶かしましょう。
お好みでレモン果汁やオレンジ果汁を入れると飲みやすくなります。果汁を加えることによりクエン酸も一緒に摂れます。

★睡眠不足や体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動は控えましょう。

★通気性の良い服装をして、外出時には帽子や日傘を使いましょう。



✓ 食事にも気をつけよう

日頃から栄養バランスを考えて食べることで、夏バテをしない熱中症に強い体を作ることができます。毎回の食事を、定食のような主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事になるよう心がけましょう。熱中症の対策につながる栄養素をご紹介します。

★カリウム

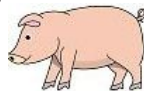
筋肉の収縮を助ける働きが強まり、夏バテや熱中症予防に役立ちます。カリウムは細胞内に多く含まれていて、汗をかくと塩分と同時に失われていきます。すると細胞自体が脱水症状を起こしてしまいます。

多く含まれる食品…バナナ、ほうれん草、じゃがいも、ひじき、切り干し大根など



★ビタミンB₁

疲労回復の他、夏バテ防止にも役立ちます。不足すると疲労物質が溜まって疲れやすくなり、食欲不振やだるさ、手足のしびれ、むくみなどの症状がでます。



多く含まれる食品…豚肉（ヒレ、もも、ロースなど）、玄米、枝豆など

★クエン酸

疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎ、疲労回復に特に効果的です。

多く含まれる食品…梅干し、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、酢など



✓ おすすめ一品料理

レモン風味の浅漬けサラダ

<1人分>	
エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.9g
塩分	0.9g



材料	2人分
キャベツ	1枚
きゅうり	1/3本
大根	1.5cm長さ
人参	1.5cm長さ
だし昆布	少々
A (レモン汁)	小さじ2
塩	小さじ1/4

作り方

- キャベツはざく切りにし、きゅうりと大根、人参は1mm厚さの短冊切りにする。
- だし昆布をハサミで細く切り、①とともにビニール袋に入れてAを加える。
- ②を袋の外からよくもみ、空気を抜くようにして口をとじ、冷蔵庫で3時間以上ねかせる。

お好みの野菜で手軽にできるサラダです。レモン汁が入っているので、さっぱりとしていて、クエン酸を含むので疲労回復にも効果的です。

ひじき入り梅しそ餃子

<1人分>	
エネルギー	261kcal
たんぱく質	11.8g
塩分	1.6g



材料	2人分
餃子の皮	12枚
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	1/2個
芽ひじき(乾燥)	小さじ1
梅干し	1個
大葉	5枚
A (濃口しょうゆ)	小さじ1
酒	小さじ2
こしょう	少々
ごま油	小さじ2

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。ひじきは水で戻してザルにあげ、水気をキッチンペーパーでふく。梅干しは種を取り除いて包丁でよくたたき、大葉はみじん切りにする。
- ボウルにひき肉と①、Aを入れてよくこね、12等分し、餃子の皮で包む。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、②を並べて熱湯1/2カップ(分量外)を注ぎ、蓋をして5分程度蒸し焼きにする。
- 水気が飛んだら蓋を開け、中火で焼き色が付くまで焼く。

ひじきを入れることでのカリウムが摂れる餃子です。大葉と梅の風味で食欲も増進します。豚肉はヒレやもものひき肉を使うと、さらにビタミンB₁が多く摂れます。餃子に味がついているのでタレがなくても美味しくいただけます。



～すずらんイベント情報～



広島市中区袋町にて健康教室を開催しました！

7月11日(土)に広島市中区袋町にある合人社ウェンディひと・まちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)にて、血液サラサラのテーマで健康教室を行い、病気や食事の話以外にも栄養士と一緒に血流をよくするストレッチも行いました。

「コレステロールが多いと必ず血管が詰まるのか」など多くの質問があり、「広い範囲での説明でよくわかった」などご感想をいただきました。

他の地域でもまたいろいろなテーマで教室を開催しますので、是非ご参加ください。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

*** 木曜カフェ・リリーベル ***

★ ミニ健康教室開催のお知らせ ★

9月～11月まで6回シリーズで、ミニ健康教室を開催します。毎回質問も受け付けておりますので、是非お気軽にお申込みください。お申し込み・お問い合わせはすずらん薬局本店栄養相談室まで。

テーマ「糖尿病」

9月10日	糖尿病のいろは(血糖測定)
9月24日	糖尿病食は健康食！
10月8日	レッツトライ 健康食！(調理実習)
10月22日	運動の大きな効果とは？
11月12日	糖尿病の薬について
11月26日	これまでの復習(血糖測定)

★時間：10時半～11時半

※調理実習のときは13時まで

★参加費：無料

※調理実習のときのみ食材の材料費をいただきます。

★ 笑知Be会 ★

5月から始まった笑知Be会のなすも、みなさん続々と収穫されています。

今月27日は収穫祭と題して、なすを料理するイベントを計画しています。興味のある方はチラシを準備しておりますので、スタッフまでお声かけいただくか、すずらん薬局本店栄養相談室までご連絡下さい。

今月のスタッフからひとこと

8月からカフェイベントがいろいろと始まりますので、是非お気軽にご参加ください。通常通りカフェも開いておりますので、くつろぎにいらしてください。【藤原】



今月のカフェは27日です。

2週目の13日はお盆の為、お休みです。

木曜カフェ・リリーベル

広島市中区舟入南4-1-63

開店時間：毎月第2・4木曜日

午前10時～午後3時頃

TEL：082-532-4193



『男の料理教室』(初級編:洋食)

参加者大募集！！

今回のテーマは「ハンバーグプレートに挑戦」です。初級編ですので、初心者の方もお気軽にお申し込みください。

★日時：9月12日(土) 10時～13時半

★場所：すずらん薬局舟入店 「ふないる」

★参加費：1000円

★対象者：おおむね60歳以上の男性

★募集人数：6名(応募者多数の場合は抽選)

★申し込み締切：9月5日(土)

※お申し込みいただいた方には9月7日(月)にお電話にてご連絡いたします。

《お問い合わせ・お申し込み先》

すずらん薬局本店 栄養相談室

TEL：082-247-1350

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL：082-532-4193
担当：出羽(でわ)



Ameba



facebook



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報



～湿布の種類と副作用～



✓ 湿布の種類

病院で処方される消炎・鎮痛作用のある湿布は、パップ剤とテープ剤に大きく分けられます。

●パップ剤

白くて比較的厚みのあるタイプです。水分を多く含み、患部を冷やして痛みを和らげます。また、温感タイプと冷感タイプがあり、肩こりや腰痛など慢性的な症状には温感タイプを、打ち身や捻挫など熱をもち、痛みなど患部に急激な炎症が起きている時には冷感タイプが使われます。

●テープ剤

肌色で薄めの目立ちにくいタイプです。伸縮性、粘着性に優れており膝や肘などへの使用に適しています。

✓ 湿布の副作用とその予防

主な副作用は皮膚症状です。貼っただけで症状が出るアレルギー性の**かぶれ**や、貼った部分に日光が当たることによって症状が出る**光線過敏症**などがあります。まれに、喘息発作（アスピリン喘息）などの重大な副作用を起こすこともあります。



☆かぶれを予防するためには

傷口や湿疹のある皮膚には使用しないでください。長時間貼ったままにしがちですが、肌を休める時間も必要です。夏場は汗などしっかり拭いて患部をきれいにしてから貼るようにしてください。

また、温感タイプの湿布を使用する時は、入浴によって皮膚のかぶれや刺激感が強く出ることがあるので入浴前後の30分は貼らないようにしましょう。



☆光線過敏症を予防するためには

光線過敏症は、消炎鎮痛成分のケトプロフェンが含まれている湿布で起こりやすいと言われています。貼っている間だけでなく、はがした後もその成分が残り、そこに直射日光が当たると腫れたり赤くなったりします。湿布薬をはがした後も4週間は注意が必要ですので、天候に関わらず、外に出る時は濃い色の服やサポーター等を着用し、日光が直接当たるのを避けるようにしましょう。

★次回のテーマは、**玄米**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索

【栄養士】藤原、田中、千川、中室、矢田貝、上杉、内海、大平、河村、高畑、迫【薬剤師】泉水