

# キタバ



## 第59回 通信

### 夏バテの症状と対策

地球温暖化による気温の上昇やヒートアイランド現象など、私たちの暮らしの中で「暑さ」に対する対策の重要性がますます高まっております。この暑さが原因で夏バテになり体調不良から入院に至る場合もあります。

夏バテは暑さが原因で起こ



る体調不良です。食欲不振などの消化器症状、倦怠感や不眠、頭痛などの症状が特徴です。

今回は夏バテ対策にアプローチしたいと思います。

#### ①胃腸の不調、食欲不振

原因は、気温の上昇によって冷たいモノの摂取による消化器の働きの低下です。

対策としては、暑い状況での活動を制限する。飲み物は冷やしすぎないことです。

#### ②倦怠感、不眠

急激な気温差に体がついていかず、自律神経の働きが乱れることで起こります。

対策としては、適度な運動で汗をかいて体を慣らし、冷房の効きすぎた部屋に入り浸らないことです。

#### ③頭痛やふらつき

原因としては、発汗などによる塩分不足などで起こります。

対策としては、水分補給と塩分を補給です。

まだまだ暑い日が続きますがこまめな水分補給、適度な運動を心がけ過ぎないだけでいきたいと思います。また気になることがあればいつでもご相談ください。

キタバ薬局 薬剤師

大黒 貴和

#### ●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10  
072-360-2101

#### ●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索