

キタバ



第126回 通信

●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

エコール・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

熱中症と対策

今年もだんだん暑い夏が迫ってきています。マスクも解禁となり開放的な気分になります。暑さには注意したいところです。そこで今回は、熱中症と対策についてお話をさせていただきます。

熱中症とは温度や湿度が高い場所にいることで体温調節がうまくできなくなり、体内に熱が

こもった状態のことをいいます。

あまり知られていませんが、熱中

症は温度よりも湿度が高い方が

体温が下がりにくいいため、起こり

やすいといわれています。なので、

雨が降った次の日が猛暑の日な

どは特に気をつけたいところです

ね。最近では、温度と湿度を考

慮した暑さ指数(WBGT)とい

う数字も見ることができるので、

活用してみてもいいかもしれま

せんね。

熱中症の症状としては、手足

のしびれやめまい、吐き気、重症

になると意識をなくすこともあ

ります。症状が出た時の対策と

しては、日陰など涼しい場所に移

動する、首や脇など血管が太い

場所を冷やす、水分だけでなく

塩分を取るなどがあります。た

だし、緑茶やコーヒーにはカフェイ

ンが含まれており、取った水分が

尿として出て行ってしまう為、あ

まりお薦めではないです。

OS-1やスポーツドリンクなど、

塩分も一緒に摂取できるものがい

いでしよう。室内にいるときは冷

房をつけるのも大事ですが、強

すぎると外との差が大きくなり倦

怠感にもつながる為、注意しま

しょう。

暑さの本番はここからです。

上手に冷房や水分を活用し、猛

暑を乗り切りましょう。

キタバ薬局

くみの木店 清水宏展

