

キタバ

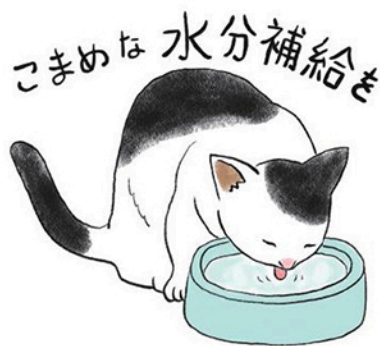


第140回 通信

水分補給について

気温が上昇し暑い日が続いていますが、水分をこまめにとれていますか？

熱中症や脳梗塞などの健康障害、その他さまざまな体の不調を予防するためにも「水分補給」はとても大切です。



私たちの体の水分量は大人で約60%、高齢になると約50%といわれています。水分は栄養を運んだり、老廃物を排出したり、体温を調節したりと、私たちが生きるために大切な働きをしています。

水分バランスを保つためには、体から失われた分と同じ量の水分をとる必要があります。飲み物からは少なくても1日約1,500ml摂取できるように心がけると、失った水

分を補うことができ、体の水分バランスを保つことができます。

気温の上昇、たくさん汗をかく場合は、失われる水分が増えるため、水分量を増やしましょう。

朝起きた時、食事中、食事の合間、運動中やその前後、入浴の前後、寝る前などこまめに水分をとる習慣をつけることが大切です。こまめに水分補給をしながら、屋内外でのイベントを楽しみましょう。

●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

キタバ薬局 北野田店
薬剤師 青山友紀