

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第28号 2017年 秋

夏バテしていませんか？

今年の夏も暑さが続き、水分補給や熱中症対策はバッチリだったという方でも体がだるい、疲れがとれない、食欲が出ない…といったことはありませんか？

室内外の温度差や汗をかくことで自律神経に負担がかかり、全身の倦怠感、食欲不振などの夏バテを引き起こします。



夏バテ解消のポイント

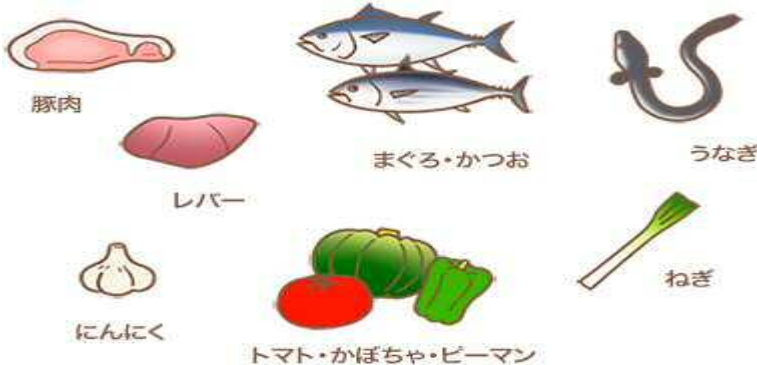
ポイントは大きく分けて3つです。



夏はたくさん汗をかきます。体内のミネラルが汗と一緒に出てしまうため、ミネラル不足で体がだるくなることも。

① バランスの良い食事

夏の間、冷たいものばかりとっていませんか？夏の間は栄養バランスも崩れがちです。不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識してとりましょう。タンパク質は肉、魚、大豆製品に、ミネラルは野菜や果物に多く含まれています。



疲労回復におすすめの食品

肉、魚、大豆製品は一食ごとにいずれか一品とることを心がけましょう。食事がとれない時はサプリを利用するのも一つの手です。



② 睡眠

ぐっすり眠ることで1日の疲れを回復しましょう。寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかることで血行が良くなり、深い眠りに入りやすくなります。

③ 適度な運動

ストレッチやウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動が最適です。同じ姿勢をずっと取り続けると血流が悪くなり、疲労物質が溜まりやすくなってしまいます。

ビタミン剤の利用も一つの方法です！詳しくは裏面で！

食事で必要な栄養素がとれない、疲労感が続くときには？

市販の薬を使う

疲れやだるさに効果があるビタミン B1、B6、B12 が配合されたビタミン剤や栄養を補給するドリンク剤を活用してみましょう。

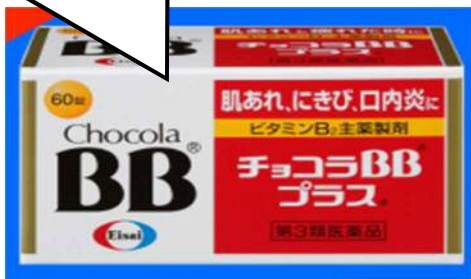
ビタミン B1 を始めとする
8 種類のビタミンと
2 種類のミネラル(カルシウムとマグネシウム)が
バランスよく配合された
総合ビタミン剤



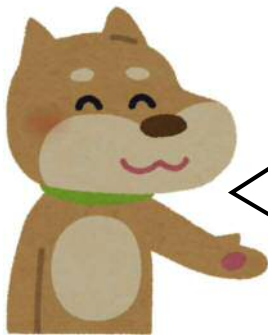
体が疲れている時の
ビタミン B1、B6、
B12 の補給に



1 日最大量のビタミン B2 をはじめ、
ビタミン B6 などの 5 つのビタミン群
が手軽に補給できます。肌荒れ・
にきび・口内炎によく効きます。



不足しがちな鉄や亜鉛、さらに天然ミネラルと 9 種のビタミンなどが
バランスよく含まれた
栄養補助食品です



ビタミン B や C は水に溶けやすく、
過剰に摂取した分は尿などと一緒に
体の外へ出てしまいます。
用法、用量はきちんと確認しましょう。
ドリンク剤は 1 日 1 本です。



夏バテの症状が重く、つらいときや長時間続くようなときは
近くの医療機関で診察を受けましょう。
市販薬のことなど、薬剤師にもお気軽にご相談下さい。
一緒に夏バテを乗り越えましょう！



お気軽に
ご相談下さい！