



# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第105号 2024年 8月



暑くて体がだるい、疲れがとれない、食欲が出ない等で困ってはいませんか？  
食事の工夫や水分補給で症状が回復する可能性があります。普段の生活を少し振り返ってみましょう。



## 水分補給は「早めに、こまめに」



のどの渇きを感じた時には脱水が始まっています。  
渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

特に水分が不足しやすい、寝る前、起床時、入浴の前後、スポーツの前後や途中、  
飲酒中あるいはその後にはコップ1杯分の水分をとるようにしてください。

普段の水分補給は水や麦茶、黒豆茶などノンカフェインのものがお勧めです。  
スポーツや外仕事など、汗をたくさんかいた時は塩分などの電解質の補給も忘れずに。  
また、食べ物にも水分が含まれており、普段から食事をきちんと摂ることも重要です。

## 水分不足による体への影響

脳	頭がぼーっとする、めまい、頭痛、物忘れ、集中力の低下がみられます。また、高度な脱水症になると手が動かさなくなる、痙攣が起きることもあり危険です！
胃腸	体液の減少により消化不良、下痢や便秘、嘔吐などが起こる可能性があります
筋肉	こむら返りや筋肉痛、力が入らない等の原因にも
その他	汗をかけなくなって体温が上がり、微熱が続くことも



まだまだ  
危険が！



脱水は血液中の水分も減っている状態であり、血液がドロドロになっていると言えます。  
血液がドロドロになると血栓ができやすくなり、血管が詰まりやすくなってしまいます。  
脳梗塞や心筋梗塞に繋がる恐れもあり、非常に危険です。

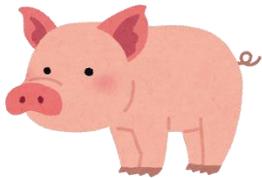
# 疲労回復におすすめの栄養素

毎日の食事に  
ひと工夫！



## ビタミンB1

ビタミンB1は糖質を燃やし、エネルギーに変えるときに必要なビタミンです。ビタミンB1が不足すると活動や回復に必要なエネルギーが作れず、疲労感が増してしまいます。



豚肉



大豆



うなぎ



玄米

## ビタミンC

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素ですが、免疫力の強化も期待でき、病気への抵抗力が高まるとされています。ただ、ビタミンCはストレスにさらされることで急速に消費されます。不安や疲労、暑さや寒さ、睡眠不足、風邪をひいた時は意識してとるようにしましょう。



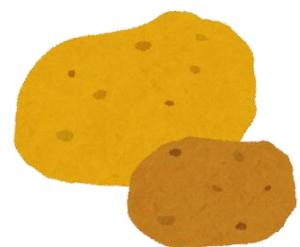
パプリカ



ブロッコリー



レモン



じゃがいも