

城南医薬 季節のおたより



令和元年夏号 城南医薬OTC委員会

*****経口補水液のつくりかた*****

経口補水液：からだに取り込みやすいよう 塩分、糖分が含まれています

脱水症状が起きたら、経口補水液を取りましょう！ 予防効果はありません！注意！

- 家庭で作れる経口補水液 -

- ◆ 水 … 1リットル
- ◆ 塩 … 3g
- ◆ 砂糖 … 20~40g
- ◆ レモン・ライムなど適宜

※当日使いきること！
一気に飲まず30分で
コップ1杯分程度のペース



熱中症とは・・・気温が高く、湿度も増した時に、からだに適応できなくなり、起こる様々な症状です。

👉 **下痢や発熱による脱水症状、熱中症にかかった時に経口補水液を飲むと効果的です！**

ふだんの水分補給：水や麦茶で！

今年も暑さが増してきました！気温が急に高くなり、湿度が増すと熱中症にかかりやすくなります。暑さに負けない体づくり、規則正しい生活とこまめな水分補給をおこないきましょう。

★心不全、高血圧などで薬を飲んでいる方、水分や塩分摂取量について制限をうけている方は主治医に確認するようにしてください

～～暑い季節、夏に備えておススメのアロマオイル&ハーブティー～～

✿ティートゥリーオイル 3ml
(税込¥648)

～殺菌効果期待できます～
バケツの水に1~2滴たらして

♡アサイーラズベリーティー
(ティーバッグ 10P・税込¥500)
ノンカフェインあまずっぱい
香りと程よい酸味アイスティーでお召
し上がり下さい

参考資料：ポケット医薬品集 2019 (南山堂)
日本気象協会推進 熱中症ゼロへ ホームページ

大森薬局で取り扱いあり。取寄可！
スタッフにお声掛けください