

エルマノ通信

すばる中央薬局港北店 古川です。
暑さが日毎に増してまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
夏になると、「脱水症」という言葉をよく耳にしたいと思います。
今回はその脱水症についてまとめてみました。



脱水症とは？

脱水症とは、何らかの要因により体液が不足している状態を指します。

体液が失われると血液が濃くなって血行が悪くなってしまい、体調不良だけでなく脳梗塞や心筋梗塞などの原因にもなります。

夏に熱中症を伴ったものはよくニュースになりますが、脱水症は気温や湿度など様々な要因によって、季節に関係なく起こる症状です。

特に夏と冬に注意！

夏は高温多湿の気候に体が対応できなくなる、いわゆる「熱中症」を起こしやすい時期です。汗から電解質を失いやすくなるため、水分と共に損失分の電解質を補給して体液バランスを保ちましょう。

冬は様々な感染症が起こりやすくなります。ウイルス性の風邪や胃腸炎は嘔吐や下痢を起こしやすいため脱水のリスクが高く、また熱を下げるために汗をかくので大量の水分を必要とします。症状が起きる前にあらかじめ対策をしておきましょう。

脱水症は、なってから対応するより、
ならないように予防することが大切です。
普段からこまめな水分補給を心がける
ようにしましょう。



子供と高齢者は脱水症を起こしやすい

子供は腎臓の機能や汗のコントロール機能が十分に発達していないので、ちょっと水分が足りなくなったらすぐに脱水になります。「のどがかわいた」と言ったら、どんどん水分をとらせたほうがよいです。

高齢者は、体内の水分量自体が減ります。腎臓の機能も衰えるので、飲んだものが尿ですぐ出てしまいます。さらに、のどが渴いたというセンサーが衰えて、渴きを感じにくくなります。のどの渴きがなくても定期的に水分補給することが大切です。

特に入浴前と寝る前のタイミングが大切です。お風呂では汗をかいて水分が減りますし、寝ている間は水分をとらないので脱水になりやすいです。口いっぱい含むぐらいでもよいので水分を補っておきましょう。

正しい水分補給していますか？

脱水の症状が現れたら速やかな水分補給が必要ですが、水ばかりを大量に飲むのはよくありません。電解質も補給しないと体液が薄まり、「もう水はいらない」と体が反応して尿でどんどん出してしまうからです。

ミネラルを含む麦茶や、電解質バランスに配慮された経口補水液は、手軽で効率よく水分補給ができます。自宅でオリジナルの経口補水液を作って好みの味に調整することもできますが、保存がきかないので注意しましょう。

(基本)

水1リットル+塩小さじ1/2+砂糖大さじ4と1/2
※レモン汁などで好みの味付けをしても良い。

(注意)

作ったものは冷蔵庫に入れ、その日のうちに飲み切るように。
高血圧や糖尿病で食事制限を受けている場合は医師、薬剤師に相談を。

経口補水液
の作り方

FAXで 処方せん受付いたします

どなたの処方せんでも構いません

(株)エルマノでは、お待ち時間を減らすために
FAXで処方せんの受付をしております。
詳しくはお近くのエルマノの薬局にお問い合わせください



★お手続きは簡単です★

① 病院などで処方せんを
もらったら...



② 下記の処方せん受付に
FAXをお送りください。



FAXは
ご自宅・病院・コンビニ等から！

③ 処方せん原本ご持参
下さい。



FAXでの申込みに当たり、ご注意点が 있습니다。



- ・処方せんの有効期限は、発行日・土・日・祝日を含めて4日間です。
- ・お薬を受け取る際には必ず処方せん原本をお持ちください。
- ・FAXのご利用の場合には、患者様の電話番号または携帯電話番号をご記入ください。

あなたの近くの(株)エルマノ



<すみれ中央薬局 鎌倉店>

住所：鎌倉市笛田2-1-40
電話：0467-32-6080
FAX：0467-32-6082

<すばる中央薬局 大船店>

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：鎌倉市全域、
藤沢市一部
横浜市栄区、戸塚区一部
住所：鎌倉市大船4-19-6
電話：0467-48-5855
FAX：0467-48-5836

<すばる中央薬局 大町店>

住所：鎌倉市大町4-3-22
電話：0467-23-6100
FAX：0467-23-6101

<すばる中央薬局 腰越店>

住所：鎌倉市腰越4-8-1
電話：0467-38-1601
FAX：0467-38-1602

<すばる中央薬局 笛田店>

住所：鎌倉市笛田2-1-34
電話：0467-73-8255
FAX：0467-38-1831

<すばる中央薬局 藤沢店>

☆在宅専門部門併設
訪問エリア：藤沢市南部、
北部一部地域、鎌倉一部地域
住所：藤沢市宮前425-7
電話：0466-52-0955
FAX：0466-52-0966

<ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店>

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23
電話：0467-39-5204
FAX：0467-39-5304

<すばる中央薬局 戸塚店>

住所：戸塚区戸塚町565-16
電話：045-869-5881
FAX：045-869-5883

<すばる中央薬局 星川店>

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101
電話：045-333-1880
FAX：045-333-1881

<すばる中央薬局 港北店>

住所：都筑区北山田3-17-18
電話：045-620-5341
FAX：045-620-5342

<すばる中央薬局 南雪谷店>

住所：大田区南雪谷2-10-7-101
電話：03-5754-3410
FAX：03-5754-3411

☆在宅介護支援事業所

<すばるケアプランセンター>

住所：鎌倉市笛田2-1-35
電話：0467-40-5020
FAX：0467-40-5025