

# げんき通信

C O L U M N

## げんきコラム

### 薬事法が変わります!



6月1日の改正薬事法施行により、医薬品の販売制度が一部変更になりますが、薬局はこれまでどおり、処方せん調剤と全ての医薬品の販売を行なうことができます。

くぼ薬局7店舗では26名の薬剤師と10名の登録販売者が皆さまの身近なパートナーとして、いろいろなお相談をお受けします。どうぞお気軽にご利用ください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

初夏を迎えて汗をかくことが増えてきますが、そうなるに気になるのがからだの水分不足です。夏ほどではなくても、知らず知らずのうちに水分が失われて、そのままにしておくと「脱水」になってしまいます。脱水とは、排泄される水分量の増加や摂取水分量の不足によって、水分と電解質(ナトリウム・カリウムなどのイオン)が減り、正常値(成人…体重の約60%・小児…体重の約80%)以下に減少した状態を指します。脱水状態のサインとしては、口の渇き・頭痛・はきけ・めまい・皮膚の乾燥・体温上昇・倦怠感・尿の減少・目のくぼみなどがありません。体内の水分を10%失うと生命が危険になります。乳幼児は体に占める水分の割合が大人より高いために大きな影響を受けます。高齢の方はのどの渇きを感じにくかったり、頻尿を気にして水分を制限したり、また、意欲低下によって水分摂取がうまくいかなかったりして脱水に陥りやすいので、周囲の配慮が必要です。

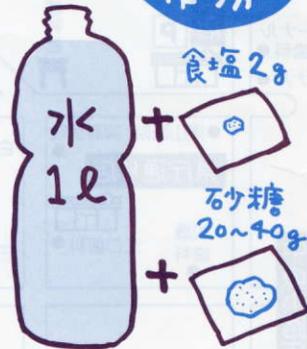
### 定期的な水分を摂りましょう

脱水予防のためには、まず定期的に水分

発汗や呼吸数が増加するために排尿以外の水分排泄が増えて、この程度が強ければ脱水傾向になってしまいます。ウイルス性の腸炎や食中毒などで見られる嘔吐・下痢はよく同時に起こります。下痢でかなり多くの水分と電解質が排泄されるのですが、この時に嘔吐やはきけがあると、水分がうまく補給できません。また、胃液にも電解質が含まれているので、嘔吐によっても失われます。運動で汗をかいた時も、水分だけでなく電解質も減少するので、イオン飲料などで同時に補給することが大切です。

脱水の傾向が見られた時、口から飲める状態であれば、水やお茶ではなくイオン飲料を摂ってください。これは、体液に近い濃度の電解質が含まれていた方が、吸収しやすいからです。10℃程度の方が吸収が速いと言われてます。がぶ飲みせず、少量ずつをゆつくり飲むようにして飲み込みます。意識がぼんやりしたり、うまく飲み込めなかつたりと重症の場合は、できるだけ早く医師の診察を受けてください。

### ホームメイドのイオン飲料の作り方



# 水分補給のおはなし

脱水予防のためにまず定期的に水分を摂りましょう。



<くぼ薬局・薬剤師/よこた>

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

## あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777