

# ゆずりはニュース

vol. 48

ゆずりはスタッフの  
ちよこちゃん

こんにちは、登録販売者の宮永です。

去年の10月に2号店の青江店が出来てから新見と岡山を行ったり来たりしていましたが春頃には落ち着いて新見にいます！皆さんから「あら久しぶり。元気だった？」と度々声をかけて頂きました。メチャクチャ元気です(笑)元気がいいので初のフルマラソンにチャレンジしようと思いましたが落選。こりず再チャレンジしようと思っています。暑くなりますが元気に夏を過ごしましょう。



## 現代人に足りない栄養素とは

2本入  
¥3,888  
4本入  
¥7,020



皆さん、毎日の食事でタンパク質を摂っていますか？  
タンパク質不足は現代人の不調の原因になっています。  
また共通して足りていないのが鉄やビタミンB群です。

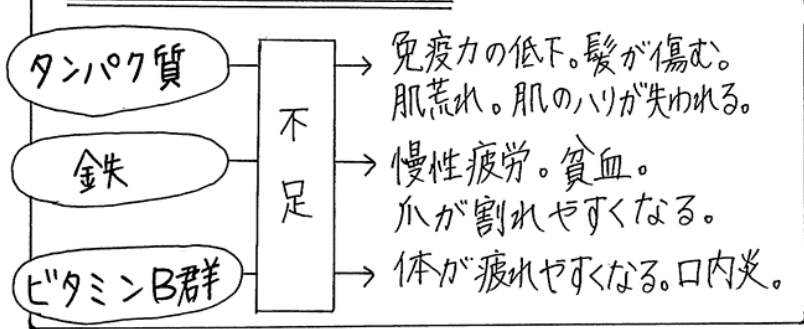
このような症状が気になりだしたら...

**レバコール** 始めませんか？

体に必要なタンパク質・ミネラル・ビタミンがバランス良く配合されていて現代人の栄養不足をサポートするアミノ酸のドリンクです!!



不足するとどうなるのか



## ゆずりは薬局

営業時間

☆お気軽にお越しください☆

月・火・木・金

9:00~18:00 / 水 9:00~16:00 / 土 9:00~12:30

〒718-0015

新見市石蟹65-5

TEL: 0867-76-2355

FAX: 0867-76-2356

# ゆずりは健康コラム ～ 熱中症について ～

熱中症は、暑さが原因でめまいや頭痛などさまざまな体調不良が起こる病気です。暑い場所にいた後に体調不良が起きたら、熱中症を疑って対処しましょう。

私たちの体は体温が上昇すると皮膚から熱を逃したり、汗をかいたりして一定の体温になるように調整しています。しかし、体内に熱がため込まれると血流悪化などにより、初期ではめまいや立ちくらみ、筋肉のつり、頭痛、吐き気などが起こります。さらに重症化すると意識障害、全身のけいれん、ひきつけ、肝臓や腎臓の機能障害、血液の凝固異常など、命に関わる場合もあります。

熱中症の疑いがある場合、意識があるかないかで応急処置の方法が異なるため、まずは声をかけるなどして状態を確認してください。

意識がある場合は、まず涼しい場所に移します。衣服を緩め、体を冷やします。次に、水分をとるように促し、飲めない場合は医療機関に連れて行きましょう。その後は安静が大切です。

意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。意識がある場合と同じように涼しい場所に移し、楽な姿勢にして、首やわきの下、太ももの付け根など、体表近くに太い動脈が通っているところを保冷剤やペットボトルなどで冷やします。

熱中症を防ぐには、普段から予防対策を心掛けることが必要です。屋外では直射日光を避け、汗が蒸発しやすい衣服を着ましょう。さらに、脱水症状にならないように、のどが渴いていなくても水分や塩分をこまめに補給することが大切です。薬局などで売られている経口補水液は電解質やブドウ糖がバランスよく配合されており、失われた水分や塩分をすばやく吸収することができるので水よりおすすめです。

※心臓に疾患がある方は、水分や塩分の取りすぎに注意が必要です。  
気になることがあれば、いつでも薬剤師までご相談ください。

## 経口補水液

OS-1  
オーエスワン

税込205円



スポーツドリンクと比べて  
糖分が低め!!  
脱水時に  
失っているミネラルを  
吸収率よく、吸収できます。



## 熱さまシート 税込494円

冷感ツブを配合しているので、  
後からじわじわ冷えて  
冷感を長く保ちます。

## 匠の塩飴

暑い身体に必要な  
塩分と糖分が手軽に  
補給できる塩飴です。



税込250円

ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス: [info@yuzuriha-mj.jp](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: (0867)-76-2355