

あすなろ武川薬局便り



熱中症を予防するには・・

これからさらに暑さ本番！！

コップ1杯の水分補給が大事です！！

◎ 水分補給のタイミングは？

2008年8月

朝起きたとき・食事のとき・入浴前後・寝る前にコップ1杯をゆっくりと。
あとはのどが渴いた時に、1回量は少なくてもこまめに飲んでください。

◎ 何を飲んだらいいの？

***熱中症を予防する**には、水やお茶だけでなく**塩分と糖分**を一緒にとることが
必要です。体温を下げるためにも冷やしたものが最適です。

① 自宅で作る予防するための飲み物（経口補水塩）

 水1リットル+塩小さじ1杯+砂糖小さじ8杯+レモン果汁適量

② OS-1（病者用食品） あすなろ武川薬局で販売 500mL 200円 ゼリー200mL 200円

塩分と糖分のバランスがよく、消化管からの水分吸収が優れています。



③ スポーツドリンク

塩分が少なく糖分が多く配合、健康な人ののどの渇きや、軽いスポーツ時に適しています。
水分の吸収はOS-1より劣ります。

塩分・糖分制限のある方は汗をかく外出時や作業時などの水分補給にご利用下さい。

◎ 熱中症かなと感じたら・・・

涼しい場所へ移動・衣服を脱ぐ・体を冷やす・塩分と糖分入りの冷たい水を飲む

よくならなかつたら早めに受診を！

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

あすなろ武川薬局

TeL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810