

SAMMA CAFE !

対策しよう！夏のトラブル

8月に入り、暑さが厳しい日々が続いていますね。
今回は夏特有のトラブルと、その対処法について薬剤師視点
でまとめました。良ければ参考にしてくださいね！

熱中症

熱中症の症状は段階別に

- (1)めまい、生あくび、大量の発汗 →現場で手当
(2)頭痛、嘔吐、倦怠感 →医療機関へ搬送
(3)意識障害、けいれん →入院が必要

という症状があります。来局される方で頭痛を訴える方もい
らっしゃいますが、これは実は入院一步手前の症状なので
す。では、どんな対策をすれば良いのでしょうか？

(1)こまめな水分、塩分補給

大原則ですが、人間は動いていなくても発汗などにより水分
を失っています。都度水分補給する癖をつけましょう。

また、塩分タブレットも良いでしょう。

(塩昆布も良いとされています！)

そして脱水だ…と感じたらOS1(経口補水液)を
飲みましょう。美味しく感じたら
身体がSOSサインを出している証拠です。



(2)深部体温のケア

誤解されやすいのですが冷感シートやミニ扇風機などの「冷
感グッズ」はひんやりとして、暑さが和らいだように感じられ
ますが、【深部体温】は下がらず、自覚症状なしに熱中症に
なってしまう場合があります。

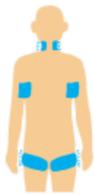
深部体温を下げるには

★冷たい飲み物を飲む

★首、脇の下、足の付け根を冷やす

★手のひらを冷やす

などが挙げられます。冷たいペットボトルなどを用いても効果
が得られます。



隠れ脱水

目に見えた症状がなくても、脱水症状を起こしていることがあります。

見分け方は

(1)手の甲の皮膚をつまむ→つまんだ形から皮膚が3秒以上戻らなければ疑わしい

(2)親指の爪の先を押す→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい

とされています。

どちらも、水分不足での皮膚の弾力の低下や血管の循環力低下にて起きます。

室内で長時間エアコンを使用している時、アルコールやカフェインを摂った時などに起きやすいとされてい
ます。この脱水に暑さが加わると熱中症に繋がるのです。

熱中症対策同様、こまめな水分補給が肝になります。注意しましょう！

旅先のトラブル対策🤔👉

夏休みシーズンなので、どこかに出掛
ける方も多いかと思えます。

旅先のトラブル対策についてまとめま
した◎

★虫さされ★

(1)虫よけスプレーがない時は、アル
コールのウェットティッシュで足の裏
を拭くと脚を刺されにくいとか。

→小学生がこの研究をして学会レベ
ルの発見になったそうです。

(2)虫に刺されたら、応急処置としてお
湯で流すのも有効

→蚊の毒は約43度以上で不活化する
とされているため。

それでもよくならない、腫れが大きい
場合は病院受診しましょう。

★乗り物酔い★

(1)イヤホンで音楽を聴きながら乗り物
に乗る

→耳の中樞が休まり、感覚の乱れが起
きにくくなるため酔わなくなる

(2)ツボを押す

手首から指3本分の所。

→内関(ないかん)は、
自律神経を整えてくれる働きがある。
元々酔いやすい方は事前に酔い止めを
服用しましょう(薬局で販売中です！)



星読み samma cafe

栄養士column

管理栄養士 近藤 彩香

やる気が出ない... 疲れがとれない...

夏の疲れにこそ食べて解消!



汗で失われるビタミン・ミネラル

汗で失われる成分は水分のほかに、ナトリウム・カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などがあります。これらが不足すると食欲不振や疲労感を感じたりと夏バテの症状が現れることがあります。夏バテが続くと熱中症にもなりやすいので、しっかりと補うことが重要です。

特にとりたい栄養素と食品

- ・タンパク質・・・肉類、魚介類、卵、大豆製品など
- ・ビタミンB群・・・うなぎ、豚肉、レバーなど
- ・ビタミンC・・・キウイフルーツ、パプリカ、じゃがいもなど
- ・ミネラル・・・海藻類、果物、レバーなど
- ・クエン酸・・・梅干し、酢など

夏バテぎみ...におすすめのコンビニ食



「つるっと食べられる麺類だけで済ませる」など偏った食事になりがちの方は、麺類にタンパク質を追加して少しでもバランスを整える工夫を!

冷やし中華だけでは野菜の量が不足しているので、さっぱり食べられるねばねばサラダを追加。オクラは夏バテ予防に効果的なビタミンB群・Cが豊富!

香辛料や酸味のあるもので食欲をUP。冷しゃぶの豚肉にはビタミンB1が豊富なので、疲労回復に効果的!

おひつじ座 (3/21~4/19)
自分の中の炎に火がつき、とても意欲的になれる時期。仕事では出世や賞賛を得るチャンスがあるかも。遊びにも仕事にも100%全力で取り組みましょう。

おうし座 (4/20~5/20)
人からの応援やサポートを得やすく、一緒に頑張ってくれる協力者が現れるかも。自分に甘くなりやすい時期でもあるので、お酒や甘いものの摂り過ぎには注意。

ふたご座 (5/21~6/21)
秋ごろまで恋愛運が好調。毎日の挨拶など、ちょっとしたコミュニケーションから人脈が広がっていきます。外に出ることが良い風を呼び込むカギ。

かに座 (6/22~7/22)
自分の選択や行動で状況が急展開しやすく、人間関係では自分勝手な選択でピリッとした展開が訪れることがあるかも。「言葉」の使い方に気をつけて。

しし座 (7/23~8/22)
7月から始まった新しい運の流れを継続していく月になりそう。希望や願いは言葉にして表現するように。愛情運も良好。愛情から勇気や癒しを得られます。

おとめ座 (8/23~9/22)
一人の時間を楽しみましょう。優しい愛で傷が癒えるようなこともあるかも。月半ばくらいから波が来るので、そこからはアクティブに行動していきましょう。

てんびん座 (9/23~10/23)
距離感について考えさせられるとき。今までと違ったやり方を模索する必要がでてきます。やりにくく感じても、ひたむきに関わっていくと成長につながりそう。

さそり座 (10/24~11/21)
覚悟を決めたり、決断することがあるかも。いつもは控えめな人も、解放されて自由に生きやすくなるので、好奇心をもって行動してみましょう。

いて座 (11/22~12/21)
運気は好調! 目標や夢に向かって躍進できる時です。楽しいと思う気持ちやワクワク感を味方につけて行動すると、ポジティブな結果が生み出せるかも。

やぎ座 (12/22~1/19)
今まで頑張ってきたことを調整していく期間。自分のやってきたことに自信をもって。大きな盛り上がりはないかもしれないけど、淡々と着実に進んでいきましょう。

みずがめ座 (1/20~2/18)
人と関わるのが楽しいと感じられる時期です。同時に経済活動もアップ。お金に関する不安や焦りを周りの人からのサポートやアドバイスで解消していけるかも。

うお座 (2/19~3/20)
心身のコンディションが上向きに。無理やストレスを抱えることなく、普段の生活の中でもキラキラを増やしていけそう。創造性と直感を大切にしてみてください。

kana

今月のレシピ

食欲そそる! カレー風味ガパオライス



- 材料 (3~4人分)
- ・豚ひき肉・・・300g
 - ・赤パプリカ・・・1個
 - ・ピーマン・・・1個
 - ・玉ねぎ・・・1/2個
 - ・卵・・・人数分
- ★オイスターソース・・・大さじ1/2
- ★醤油・・・小さじ2
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ★カレー粉・・・小さじ2
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・にんにく・・・2片

《作り方》

- ① にんにくをみじん切り、野菜を粗みじん切りにする
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにくを入れて香りがたつまで炒める
- ③ 玉ねぎを入れ軽く炒めたら、ひき肉を加えて炒める
- ④ ひき肉にだいたい火が通ったら、パプリカとピーマンを加えてよく炒める
- ⑤ ★の調味料を加えて全体に馴染ませる
- ⑥ ごはんに盛って、目玉焼きを作って添える