



薬剤師の

# ちょっと薬に立つお話

上田薬剤師会 発

YAKUNI  
TATSU  
OHANASHI  
VOL.119

Vol.119

地域の皆さんの健康のために  
さまざまな活動をしている  
上田薬剤師会から、  
健やかな毎日をつくるために  
ちょっと役立つお話を  
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の  
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

## 今月のTOPICS

お薬のことで  
困ったときは…

お盆 夜間 休日

久しぶりに家族や親せきが集まる  
機会も多いお盆休み。  
お休み中の薬局の使い方について  
確認しておきましょう。

まずは、ご自分の  
「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡しましょう!

これまでのお薬の履歴やアレルギーなど、あなたの健康に詳しい「かかりつけ薬剤師・薬局」があれば、いざというとき相談しても的確な対処法をおしえてくれるでしょう。日ごろからぜひ、「かかりつけ薬剤師・薬局」をつくっておきましょう。

休日 「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡がつかない場合は?

▶お近くの「休日当番薬局」へ!

上小地域を4つのブロックに分け、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で1ブロックにつき1薬局、午前9:00から午後7:00まで開局しています。休日に緊急医を受診して処方せんの調剤が必要な際など、ご利用ください。



休日当番薬局は「週刊うえだ」に毎週掲載されているほか、上田薬剤師会のホームページでもご確認くださいませ。

<http://www.uedayaku.org/>



夜間 「かかりつけ薬剤師・薬局」へ連絡がつかない場合は?

▶「夜間受付電話」へ!

☎0268-21-0660 (午後7時~翌朝7時)



夜間の急な対応も、上田薬剤師会の会員薬局が当番制で担当しています。夜間当番薬局は処方せんの調剤をするだけでなく、患者さんの行きやすい調剤可能な薬局を探したり、薬に関する電話相談を受けたりしています。

## 7/9 「毒物劇物取扱者試験準備講習会」が開催されました。



上田薬剤師会では毎年「毒物劇物取扱者試験」を受験される方を対象に、試験準備のための講習会を開催しています。ここ数年はリモートでの開催でしたが、今年は久しぶりに上田薬剤師会館で行われ、長野県内外から多くの方が受講されました(今年は34名)。

この試験を受ける多くの方が合格されますよう、今後も講習会を開催し、お役に立てるよう努めてまいります。

## はい、お答えします!

Q. 便秘にいい食べ物ってありますか? (上田市諏訪形・60代・女性)

A. 便は70~80%が水分、残りは腸内細菌と食物の食べかすなどでできています。一般的に便秘の解消には十分な水分のほか、発酵食品で善玉菌を摂取したり、腸内細菌のエサとなる食物繊維を補ったりして腸内環境を整えるのが基本。ですが食事は、バランスが大事です。規則正しい生活リズムも重要です。便秘の原因はさまざまですので、お悩みの方は是非かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

このコーナーでは毎月、読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先 八ガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41  
週刊うえだ「はい、お答えします!」係  
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp FAX 0268-22-6201

## 特集 熱中症

今年も  
気をつけましょう!

各地で連日気温が30度を超え「熱中症警戒アラート」が出る日も増えています。今年も暑そうな夏、熱中症についてあらためて注意すべきことをまとめてみました。



### 熱中症とは?

私たちの体は、約60%が水分です。気温が高くなると体温を下げようとして汗をかきますが、**大量に汗をかくと体内の水分や塩分が不足し**、体温を調節したり栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排出したりといった体の機能がうまく働かなくなり、さまざまな部分に影響します。**熱中症の症状は、めまい、頭痛、吐き気、けいれんなどにあらわれ、重症化すると命に関わる危険性もあります。**

熱中症を予防するには? 次のようなことに気をつけましょう...

### 暑さを避ける



外出時には日傘や帽子を使って直射日光を避けましょう。警戒警報の出た日にはできるだけ外出を避けたいほうがよいでしょう。

家の中では、ブラインドやすだれで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。

### 服装を工夫する



外からの熱を遮断し、体内の熱を逃がす服装が理想です。汗を吸って蒸発する吸収性や通気性の高い素材で、熱をスムーズに逃がす胸元や袖口がゆるいデザインがよいでしょう。薄着のほうが涼しいからと言っても、裸は逆効果なのでご注意ください。

### こまめな水分補給を



年齢を重ねると、体内の水分割合が少なくなり、さらに高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくいので、室内でも熱中症になりやすいです。のどが「渇く前から」こまめに水分を補給しましょう。ただし、コーヒーや緑茶などカフェインが多く含まれている飲み物、アルコール類は利尿作用があるので適しません。また、汗をかくと水分と一緒にミネラルやビタミンも失われるので、水分だけではなくミネラルも補給するようにしましょう。スポーツドリンクは水分とミネラルを同時に補給できますが、糖分が多いので飲み過ぎにはご注意ください!

### 暑さに備えた体づくり



ウォーキングやランニングなどの運動で、ふだんから「汗をかく習慣」をつけることも、大事な予防法です。入浴時に湯船につかるのもひとつ。日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。

もし  
熱中症に  
なったら?

涼しい場所に移動し、経口補水液で水分と塩分を補給。そして体を冷やします。「動脈」の通っている部位(足の付け根・首すじ・首首・わきの下など)を氷などでしっかり冷やしましょう。**改善されなければ、医療機関を受診してください。**

詳しいことはかかりつけ薬剤師・薬局にお気軽におたずねください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印グリーンクロス看板

