



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.153

Vol.153

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!

今回は7月11日の掲載です!

## TOPICS

### 毒物劇物取扱者試験準備講習会

## 受講者募集!



#### 毒物劇物取扱者とは?

「毒物・劇物取扱者(正しくは毒物劇物取扱責任者)」は、毒物や劇物を製造・輸入・販売・運搬・貯蔵する事業所において、保健衛生上の危害を防止する管理を行うための国家資格です。薬剤師、応用化学の修了者、または各都道府県が実施する試験の合格者がその任に就くことができます。



#### 試験と講習会について

資格取得のための試験は、年に1回開催されます。今年は7月29日(水)に佐久市、伊那市、松本市、長野市にて行われます。

試験の申込受付はすでに終了していますが、この試験に多くの方が合格されますよう、上田薬剤師会では準備講習会を開催します。例年、同講習会の受講者は合格率が高く、好評をいただいています。受験を予定されている方は、ぜひ受講をおすすめします。



#### 試験準備講習会の詳細

日時 **7月12日(日)** 9:00~19:10

場所 **上田薬剤師会館 3階大会議室**

定員 **50名** ※定員になり次第締め切らせていただきます。

申込締切 **6月30日(火)まで**

申込方法 **以下の2種類の方法からお選びください。**

申込条件 **本試験の受験番号を提供いただける方**

受講料 **10,000円(税込)**

※入金確認をもって受付とさせていただきます。

**テキスト代は含みません。別途ご購入ください。**

1 現金書留にて受講料と必要事項を記入した申込書を送付ください

【送付先】上田市国分994-1 一般社団法人 上田薬剤師会 宛

2 銀行振込後、領収証のコピーを貼付した申込書をFAXまたは郵送ください

【振込先】八十二長野銀行上田東支店 普通口座792861

一般社団法人 上田薬剤師会 会長 飯島康典

【F A X】0268-22-6809

【送付先】上田市国分994-1 一般社団法人 上田薬剤師会 宛

申込用紙



上田薬剤師会HPからダウンロードしてご利用ください

お申し込みいただいた方には、講習会の時間割や、講習会で使用するテキストの申込用紙などを郵送いたします。当日までに必ず、各自で当会推薦のテキストを購入し、準備してください。

### 今年もやります!ご利用ください!

#### 上田市クーリングシェルター10月21日(水)まで

上田市は今年も「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合に「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」として一般に開放する、全73カ所の施設を指定しました。上田薬剤師会の会員薬局もたくさんありますのでご利用ください!



クーリングシェルター全73カ所の詳細はこちら



上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

健康やお薬に関するお悩みごと・お困りごとは何でも、かかりつけ薬剤師・薬局に、お気軽にご相談ください!

## 特集

今年の夏も暑そうです!

# 熱中症にご注意!

今年も例年以上に暑そうな夏。「猛暑日」に加え、「酷暑日」という用語も出てきました。年代に関係なく警戒が必要な熱中症について、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%が水分でできています。気温が高くなると体温を下げるために汗をかきますが、大量に汗をかくと**体内の水分や塩分が不足し**、電解質のバランスが崩れます。すると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**などにあらわれます。

#### 熱中症かも?と感じたら

まず**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。首すじ、わきの下、足の付け根、足首などを氷などでしっかり冷やしましょう。少し様子を見て改善されなければ、ただちに医療機関を受診しましょう。また、症状が残るような場合も、受診してください。

#### 熱中症にならないために

熱中症にならないために、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。特に警戒警報が出た日には、できるだけ外出を避けましょう。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**ため熱中症になりやすい**です。**のどが「渴く前から」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、糖が多いので飲み過ぎには注意。麦茶などをおすすめします。



#### 暑さに備えた体づくり

ウォーキングや軽いランニングなどの運動や、入浴時に湯船につかるなど「汗をかき習慣」を日頃からつけておくことも大事な予防法です(暑熱馴化)。また、規則正しい生活を送るといった日々の健康管理も重要です。

