

ケイアイ薬品健康相談所

かおりさんのつぶやき 2024年

丸屋町商店街

「ケイアイ薬品健康相談所」の
いそざきかおりです。



皆さま、こんにちは☺️ 2023年の6月～8月の平均気温は平年より1.76℃も高く **観測史上1位の暑さ** でした。しかし**今年は、それを上回る暑さになる** 可能性が高い。との予報です。

暑さは次第に身体に蓄積していきます。身体が水分不足になり、バテてくると暑さに負けてしまい、夏バテや熱中症などのつらい症状を引き起こします。身体の中は水分不足で余分な熱がこもり、気血が滞り、痛みや全身倦怠などの様々な不調を招いていきます。

想像以上に **夏の暑さが過酷** になっています。長い夏、身体が暑さでバテてしまわないように、日常での暑さ対策と清熱（熱を冷ます牛黄など）の漢方や、毎日の麦味参などでのケアが必須です。できればバテる前に、ご相談くださいませ。

かおりさんの食育道

夏は **スイカ** が最強！



天然塩が
おすすめ

夏は **水分補給** が欠かせません。その水分補給に最適なのが **スイカ** です。スイカは **水分が豊富** で、エネルギーとなる糖分やミネラルやビタミンが豊富に含まれるため **熱中症や夏バテを防ぐ効果** に優れています。特に **スイカに少量の塩** (天然塩がおすすめ) をかけて食べると **効果が高まり** ます。

いくら水を飲んでものどの乾きがおさまらないけれど、スイカを食べるとピタリとおさまるといふ経験をした人もいるでしょう。スイカの適度な糖分や栄養素が **脱水を素早く癒して** くれるからです。また **スイカには体を冷やす作用** があるので **身体の熱** もとってくれ **暑い夏には最高の果物** です。

食べ過ぎにはご注意ください

異常な暑さから身体を守る漢方

毎日の麦味参で



夏を元気に
過ごせる

水筒の飲み物に
溶かして飲めます

ケイアイ薬品健康相談所だけでなく
夏になると全国で麦味参が飛ぶように売れます

酷暑の必須アイテムなんです

こんな方におすすめ(8歳～)

熱中症や夏バテを予防したい / 真夏の通勤や通学
真夏の部活やスポーツ / 真夏のゴルフ / 真夏の外仕事
真夏の子育て / 真夏の畑仕事 / 真夏のスポ少当番
毎年、夏がしんどくて苦手 / 真夏の疲れた子ども(8歳以上)
バテ体質 / ハードな旅行 / 真夏のワンオペ などなど

OS-1 を予防に飲まないで!!

熱中症予防に毎日OS-1を
飲んでるから安心よ



暑くなると、コマーシャルでも **熱中症対策** にとコマーシャルが頻繁に流れるようになる **OS-1(経口補水液)** ですが、実は予防のために飲むものではなく **脱水症状** を改善するために飲むものなんです。 **予防に毎日飲んでいる方は要注意!!**

OS-1(経口補水液) とは、体液に近い濃度の食塩と糖分を混ぜた機能性飲料の名称のひとつです。体調を崩し消化機能が弱ると、飲み物を飲んでも腸でうまく吸収できない **脱水状態** になってしまいます。その **脱水症状** の処置として、点滴と同様の構成成分を経口摂取できるよう(飲めるように)医療用に開発されたものが経口補水液です。 **脱水症でない方が、普段の水分補給や熱中症の予防として飲用するものではありません。**

また **OS-1** は、一般的な飲料よりもナトリウム、カリウム等の電解質量が多いので、高血圧の方や腎機能が低下している方は医師にご相談いただいた上で、ご飲用ください。

熱中症は予防が大事



熱中症を知ってしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。

部屋の温度をこまめにチェックしましょう。



室温 28℃を越えないようにエアコンや扇風機を上手に使いましょう。



のどが渇かなくてもこまめに水分補給！



外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！



無理をせずに適度に休憩を！



こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう。



・意識がおかしい
・自分で水分が取れない

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



お子さまやご高齢者世帯の方には
周りで(家族や地域)お声かけをしましょう

命の危険も…熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら **熱中症にかかっている危険性** があります。

★危険度

1. めまいや顔のほてり ★
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん ★★
3. 体のだるさや吐き気 ★★★
4. 汗のかきかたがおかしい ★★★★
5. 体温が高い、皮ふの異常 ★★★★★
6. 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ★★★★★★
7. 水分補給ができない(ムリに飲ませない) ★★★★★★



夏の暑さは尋常ではなくなってきました。自分は大丈夫と過信しないで、上記の症状が出たら涼しい場所に移動して身体を冷やし水分補給をしっかりとしてください。上記の「6」「7」の場合は直ぐに救急車を呼び、それ以外でも判断できない場合や回復しない場合は医療機関に連絡をして指示を受けましょう。

ご高齢者世帯やお子さま に関しては、ご近所さんや家族などが常に気に掛け、元気であるかの確認をこまめに行うことが命を守ることに繋がります。クーラーがもったいないと使わないご高齢者も多いと聞きますが、近年の暑さでは使わないと命に関わります。

気持ちが落ちる



そんな時には

ラジオラ
ロゼア

ラジオラ・ロゼア は、昔からロシアで注目されているハーブで、中国では **紅景天(こうけいてん)** の名前で知られています。緊張やドーンと落ち込んでしまった時に、気持ちを持ち上げて、エネルギーを補って元気にしてくれる、そんな作用のある優しいハーブです。

社会の流れについていけず
心と身体が思うようにコントロールできない
不安でくよくよしてしまう

そんな時にも **ラジオラ・ロゼア** は助けになるかも。味がとても優しいので、漢方が苦手な方でも、また、お子さまでも嫌がらずにお飲みいただけます。不安になったとき 落ち込んだとき 元気が欲しいとき に優しく背中を押してくれ、元気を上げてくれます。学校や職場へ持っていく水筒に溶かして飲まれている方も多いです。

あなたを優しく助けるハーブ
お問合せは **ケイアイ薬品健康相談所** まで

お悩み解決(健康相談&九星気学鑑定) ケイアイ薬品健康相談所

大津市中央一丁目5-4 (丸屋町商店街)
営業時間:10~18時 (18時以降は応相談)

休み:水・日・祝日 ☎ 077-522-8039

店主の磯崎香です。大津市富士見台育ちのA型です。ケイアイ薬品健康相談所では「健康の基本は食」という考えを基本に、中医学(漢方)の考えを取り入れたご相談をさせて頂いております。なかなか治らない症状や病気、毎日の健康維持や病気予防、がんなど重い病気のケアや再発防止、妊活・子育て相談など幅広く対応しております。お悩みのある方は、まずは、お話を聞かせてください。相談して治せることがたくさんありますよ。お気軽にご相談くださいね★

いそぎ
かおり

55歳



ご相談は、お電話 か LINE などから事前に **ご予約** をお願い致します。お買い物だけの方はご予約は不要ですが、ご来店前にご連絡をいただくとスムーズです。



HP
ホームページ



LINE

友達追加して
メッセージを送ってね