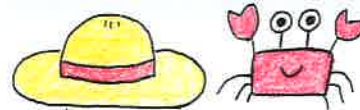


これから暑くなる季節 熱中症に気をつけましょう!!



● **熱中症とは??** ... 主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できなくなる事で起こる様々な症状の総称です。

晴天時の暑い時だけではなく、高温多湿である梅雨明けの暑い時が最もリスクが高いんです!!!

● 熱中症の症状

症状1 めまい、顔がほてる
立ちくらみ、意識が一時的に遠のく

症状2 筋肉痛、筋肉のけいれん
「こむら返り」と呼ばれる手足の筋肉がつる

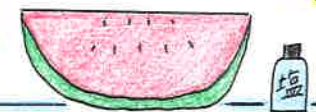
症状3 体のだるさ、吐き気
ふいてもふいても汗ばてる
体温が高い
まっすぐ歩けない

症状は進行する事があるのでその後の経過にも注意して下さい。悪化する様なら、速やかに医療機関に受診して下さい。



● 熱中症対策を積極的にしましょう!!!

対策① 「水分」をこまめにとりましょう



水分の中でも特に、OS-1 やスポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。

対策② 「塩分」をほどよくとりましょう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。ただし、医師から水分や塩分の制限されている場合はよく相談の上、その指示に従いましょう。

対策③ 「丈夫な体」をつくりましょう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが出来ます。

★★ OS-1 ダテ薬局でも発売しています★★

OS-1 は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にも繋がります

500ml ￥190(税込)



● 免疫力を上げて、熱中症やコロナにも負けるな!!!

今、問題になっている「新型コロナウイルス」やその他、様々なウイルスが私達の周りに存在しています。そのウイルスから身を守る為にぜひ免疫力を上げる事を意識しておいて下さい。免疫力を上げる事で身体を若々しく、病気になるリスクを減らしてくれます。また、免疫力を上げる食材をとる事でこれからの暑い季節にも負けない体が作れます。

● 免疫力アップ食材 バスト3

- 1位 **ヨーグルト** ... 免疫力強化はもちろん、腸を整えてくれ美肌効果も
- 2位 **みかん** ... みかんに含まれるビタミンCは免疫力を高め、疲労回復効果も
- 3位 **バナナ** ... バナナには粘膜を作りウイルスから守ってくれる働きをするビタミンB2 や血行を良くしてくれ、エネルギーの代謝を促す効果もあります。

● 食材と一緒にモクビトエス

カツオの肝臓エキスで作られたアミノ酸たっぷりの「レバコール」と一緒に摂取することでさらなる免疫力アップに繋がります。

● アミノ酸のその他の効果

糖尿病予防、生活習慣病予防、髪補修効果などの効果が期待できます。

気になる事がございましたら、お気軽にダテ薬局にご相談下さい

