



福神デイサービスセンター

8月は「夕立」のお話です。夕立の語源は、雨、風、波、雲などが夕方に起こり立つことを「夕立つ」と呼んだからという説や、「彌降り立つ雨」(いやふりたつあめ)が「ゆふだつ」→「ゆうだち」となったなど、いろいろな説があります。気象学上は、驟雨、にわか雨、雷雨、集中豪雨といった現象で、「夕立」という独立した現象はないそうです。現象としては、急に発達した積乱雲がにわか雨を降らせ、雷、突風、ひょうなどを伴う事があるものだそうです。

「夕立は馬の背を分ける」と表現されるように、狭い馬の背中でも、片側は雨が降っていても、もう片側は降っていないと、雨の降り方が局地的であることを示しています。最近では、異常気象で「ゲリラ豪雨」と呼ばれる災害につながるような降り方の時もあります。

外出時に夕立になったら、地上の建物に避難するようにしましょう。



担当:青木

ツジ薬局 ドラッグ部門

夏の時期は気温・湿度とも上昇し一年で最も紫外線が強い時期です！
ツジ薬局おすすめの夏を乗り切る商品をご紹介します！



①水分をとりすぎてお腹の調子が悪い方に。。。

胃冷湯 定価~~1000円~~ → **880円** + 税



②ほかの飲み物と一緒に取ると効果的です！

OS1 定価~~400円~~ → **189円** + 税



③滋養強壮、食欲不振の時にはこれ！

ミネドリン 参考価格~~3240円~~ → **2838円** + 税



担当 原

ツジ薬局 調剤部門

『経口補水液①』 薬剤師：塚崎

皆さんは、「経口補水液」という言葉を知っていますか？
ポカリスエット、アクエリアスと言う名前は知っている方も多いと思います。最近ではCMも流れているOS-1という商品も発売され、経口補水液の種類は増加しています。

そもそも**経口補水液** (ORS : Oral Rehydration Solution) とは、**水に食塩とブドウ糖を混ぜ、体内の脱水状態を改善するために飲む飲料水**です。大きく分けて二つに分けられます。

①**アイソトニック飲料**・・・**浸透圧が体液と同じ**

ポカリスエット・アクエリアスなど

②**ハイポトニック飲料**・・・**浸透圧が体液よりも低い**—OS-1など

※浸透圧…濃度が異なる液体が膜(半透膜)で隔たれている時、液体は濃度の薄い方から濃ゆい方へと移動します。その時に膜にかかる圧力

運動前はアイソトニック飲料、運動中や運動後はハイポトニック飲料を摂りましょう。



ツジ薬局 賃貸住宅

「冷房病について」

体がだるい、食欲不振、やる気が起きないなど、**夏バテ**と**冷房病**の症状は似ていますが、**夏バテ**は体温調節をするためにかいた汗がうまく蒸発せず表面に残ってしまい、のぼせたような状態になる事。**冷房病**は上手に汗をかけなくなってしまい、体温の調節がうまくいかない状態になる事を指します。

冷房病対策で大切なのは自律神経へのストレスを最小限にとどめる事です。露出が多くなる夏場は、逆に膝掛けや腹巻で下半身を温める事が体調の改善に繋がります。



担当:伊藤(智)