



しいのみつうしん

第 125 号 2024 年 1 月



脱水にご用心



暑くて汗をかく夏場は脱水に注意しながら過ごしていると思います。市販の経口補水液を常備しているご家庭も多いでしょう。

胃腸風邪の脱水に注意が必要です。

下痢やおう吐があるときは、体のミネラルと水分が不足している状態になります。

そんな時は適度な塩分や糖分が入った水分補給が大切です。

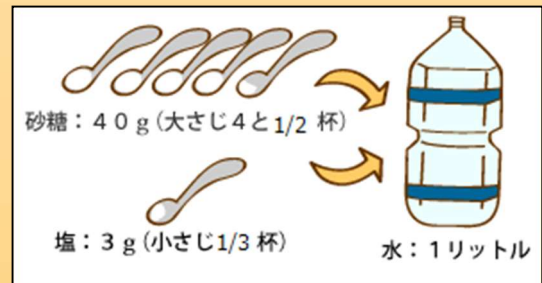
市販薬の経口補水液が手元になくても、家庭で簡単に作ることができます。

●経口補水液の作り方

水 1 リットル

砂糖 40 g 大さじ 4 と 1/2

塩 3 g 小さじ 1/3



市販のレモン果汁など柑橘系の果汁を足すことで飲みやすい味になります。

スティックシュガーも便利です。(1本 3g や 5g があります)

●経口補水液の飲ませ方

・脱水状態になったからといって、あわてて一度にたくさん飲むと余計におう吐してしまう場合がありますので注意が必要です。

・一口ずつか、スプーンなどを使い、少しずつ頻繁に飲ませてください。



しいのみセンター薬局では
毎月第2火曜日午後6時から7時まで
おくすり相談会を開催しています。
どなたでも気軽に相談に来て下さい。

おむつやその他介護用品についてもお気軽にご相談
ください。
薬局には健康について情報がたくさんあります。



例えば、毎月発行される classA のフリーペーパーを
配置しています。
ちょっとした健康のコツが書いてある冊子です。
気軽に手に取ってみてください。



2024年1月13日(土)14時から16時まで
おくすり相談会を開催します
場所：しいのみハウス（しいのみセンター薬
局東北斜向かい）

薬局で取扱っているお
やつを試食をしながら
気軽にお薬の相談をし
ませんか？
お薬の相談がなくても、
おやつを試食だけでも、
ぜひお立ち寄りくださ
い。
お待ちしております。



しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎:0575-27-0130	Fax:0575-27-0131
しいのみセンター薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎:058-241-1818	Fax:058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎:058-271-1640	Fax:058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎:058-244-2112	Fax:058-244-2110

お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)