



暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙「あけぼの」7・8月号

# あけぼの

vol.  
140

あおもり健康企画

INDEX P2. 脱水症・熱中症 P3. あけぼの健康教室「睡眠」に関する問題/私の趣味

## 新型コロナウイルス流行時の心の健康状態チェックリスト ✓

チェック!

- 強い不安や緊張感を感じるがよくある。
- 物事に対して興味がわかない、心から楽しめないと感じる。
- 気分が落ち込んだり、憂うつになるがよくある。
- 食欲がない、または食べ過ぎることがよくある。
- 寝つきが悪い、頻繁に目がさめる。
- コロナウイルスに感染しているのではないかと、体調や体温を過度に気にする。
- コロナウイルスを周囲にうつすのではないかと過剰に不安になる。
- コロナウイルスが原因で、人間関係が悪化したと強く感じたり、孤立感が高まる。
- 色々な視点で物事を考えることが難しくなった。
- 将来が、意味や目的に満たされたものに思えなくなった。

最近の様子について、左記のような傾向が2週間以上持続する場合は、精神科・心療内科などの医療機関にご相談することをお勧めします。



東京医科歯科大学 精神科

コロナ禍の生活を健康的に過ごすための

## セルフケアとラインケア

3密を避けた新しい生活様式に沿った生活も1年以上が経過し、心も体も疲れてきたというのが本音ではないでしょうか？

先日、医療・介護従事者による職員のメンタル・ストレスケアについての意見交換会がwebで行われ、ひとり一人の心のケアがとても重要であることを感じました。そしてこのケアは、働く人だけでなく、仕事を失った人や学生、そして地域で生活する人すべてに当てはまることだと思えました。

自分では気づきにくい変化もあります。そのため、家族や友人、職場の方などお互いの変化に気づいてあげることも大切です。ラインケアとは、相手の様子を①みる②きく③つなぐことを言います。いつもと違うなという変化に気づいた場合は話を聞き、解決が難しい場合は、専門機関へ相談することをおすすめします。声をかけることは難しく考えずに、挨拶をして相手の反応をみることも良いそうです。マスクやフェースシールドごしではあります、普段から声を掛け合っているコミュニケーションをとっていきたいと思います。

(大野店薬剤師/野藤なつみ)

これからの季節  
汗もつけたい！

# 脱水症・熱中症

だっすいしょう・ねっちゅうしょう

## 脱水症・熱中症とは

脱水症とは、水分と塩分が不足した状態を指します。体液は、血液、リンパ液、唾液、消化液、尿などが含まれ、これらは身体の状態を維持するために大切な役割を果たします。体液が損なわれることにより、健康状態にも影響を与えます。

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくいかなくなり、熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、死に至るケース



## 予防方法は？

すもあります。

脱水症の予防として、身体に必要な水分量を保つことが大切です。摂取する水分量を飲み物や食べ物から意識して補うことが重要となります。食べ物も水分補給源として欠かせないため、飲み物からだけではなく食事をきちんと摂ることも脱水症の予防につながります。

熱中症の予防は、新型コロナウイルス感染症防止をふまえた生活様式が重要になってきます。距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密（密集、密接、密閉）を避けるなどが基本になりますが、マスク

の着用は体温調節がしやすい状況を作ってしまう、熱中症のリスクを高める可能性があります。屋外では人と十分な距離（2メートル以上）を離れている時は適宜マスクを外しましょう。また、マスクを着用している時は激しい運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## 脱水症・熱中症になったら

脱水症になってしまった場合、水分補給、特に水分と塩分の補給が速やかに行える経口補水液が適しています。塩分は体内に水分を保持させ、糖分は小腸でのナトリ

ウムと水分の吸収を促進させ、迅速な水分補給を可能にします。しかし、糖質制限されている方は糖分の摂りすぎにならないよう注意が必要です。

熱中症が疑われた場合の対策として、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所に避難、首回りや脇の下、足の付け根などを冷やしてください。それでも回復しない場合や吐き気、意識の低下がみられる場合は、速やかに医療機関を受診して下さい。

（大野店 薬剤師／原友貴）

### 参考文献

- 環境省 熱中症予防情報サイト  
熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！
- 厚生労働省ホームページ  
熱中症予防のために
- キュービーホームページ  
食育活動 脱水症に潜む危険と対処法
- コカ・コーラホームページ  
飲料アカデミー 水分補給 脱水症（熱中症）正しいメカニズムの理解と適切な水分補給
- 日本製薬商事株式会社サイト  
ニュース 脱水症状の対策と予防法



〇×〇×〇×〇× 全問正解できますか? 〇×〇×〇×

## 睡眠に関する 〇× 問題です!

### Q1. 毎日8時間以上の睡眠を心がけるのがよい?



必要な睡眠時間は人によって違います。一般的に、年齢とともに必要な睡眠時間は短くなるといわれています。日中の眠気で困らなければ大丈夫! 時間より質が大事です。

こたえは



### Q2. 日中眠くなったら、好きなだけ昼寝をした方がよい?



昼寝をするなら午後3時までに! 時間は20~30分にしましょう。  
30分以上の昼寝は深い眠りに入ってしまい、夜に眠れなくなります。

こたえは



### Q3. 寝つきの悪い人は、朝起きたらまず太陽の光を浴びるとよい?



目が覚めたら朝日を浴びて体内時計のスイッチをオンにしましょう。  
また、就寝時間はまちまちでも朝は同じ時刻に起きるようにしましょう。

こたえは



睡眠のことでお困りであれば、厚労省の「睡眠12箇条」をぜひ参考にしてみてください。

健康づくりのための睡眠指針~睡眠12箇条~ [http://kenkonavi.jp/img/kyuuyou\\_img/kyuuyou\\_67.pdf](http://kenkonavi.jp/img/kyuuyou_img/kyuuyou_67.pdf)

私

watashino syumi

の趣味 22



陶芸  
とうげい

人生経験のひとつとして、いつか体験してみたいと思っていた陶芸教室に行ってきました。

陶芸というと電動ろくろを思い浮かべるかもしれませんが、私が体験したのは手びねりという手で台を回転させる陶芸です。土を練ることから始まり、手びねりで成形し、着色し、焼いて完成します。言葉にすると簡単な工程ですが、陶芸はその時の精神状態が作品に現れることから、ひとつひとつの工程全て繊細で、常に緊張感が



深海をイメージしたパスタ皿

あります。だからこそ、普段のストレスや迷いなど余計な思考がなくなり、無心になって作業に没頭できます。終わった後の心が浄化されるあのスッキリとした感覚は陶芸ならではの感覚ではないでしょうか。

今回は青と黒のグラデーションで深海をイメージしたパスタ皿を作りましたが、次回は何を作ろうか、今からワクワクしています。  
(大野店 薬剤師/平井 佳菜)

あけぼの薬局  
ホームページ

<http://akebono899.or.jp/>

暮らしの知識をお届けする薬局の広報紙



強風の中、約30人が  
集まりました。

国の政策として、  
医療・介護・福祉の拡充が  
必要不可欠です。

5月8日、イトーヨー  
カドー青森店前に近隣の  
医療機関・介護事業所の  
職員が集まり「看護・介護  
ウエーブ」の街宣活動を行  
いました。感染拡大な  
どの事態にも対応ができ  
るように医療、介護、福祉

看護・介護ウエーブ  
街頭街宣

に十分な財源確保を行う  
ことや社会保障にかかわ  
る国民負担の軽減を図る  
ことなどを訴える内容で  
国会に請願する署名活動  
に取り組みました。新型  
コロナウイルスの感染拡  
大において、医療や介護  
の現場は例年になく緊張  
感の中にあります。自分  
自身の感染対策に気を張  
りながら、職場の仲間と  
地域の皆様の命と健康に  
向き合い続けます。  
(大野店 事務/柳谷 円)



Series

あけぼの探検隊

第3回

{ 妙見店の紹介 }

待合室が  
広くなりました!



今回は、あけぼの薬局妙見店を紹介  
します。あけぼの薬局妙見店は、生  
協さくら病院(旧・八甲病院)の近隣に  
ある薬局として、2006年に開局しまし  
た。店舗の老朽化もあり、11月2日に新  
規オープンしました。白を基調とした

内装で大きな窓から日も入り、以前より明るく広々とした店舗となっています。また、屋根には太陽光パネルを装備し、災害時にも対応できるようにしています。

2021年4月より人員体制も変わり、薬剤師4名、事務5名となりました。外来の患者対応だけでなく、在宅訪問も月平均100名の患者様に対し行い、200回以上訪問しています。今後、コロナの状況が落ち着きましたら、地域健康教室の開催も考えております。引き続き、生協さくら病院をご利用の方や地域の方に寄り添った活動をしていきますので、よろしくお願いいたします。(妙見店 薬剤師/蝦名 美江)

NEXT

今回は「あけぼの薬局八戸店」をご紹介します!