

マリン通信

8月号
1508051

阿賀店

みなさんお久しぶりです。約1年半ぶりでしょうか？岡家です。復帰後は広中央店から異動し、阿賀店に勤務しております。阿賀店を利用されているお客様、これからよろしくお願い致します。昨年の2月に長女を出産し、現在イヤイヤ期真っ最中の子育てに四苦八苦しています。昔は子供が苦手でしたが、我が子は特別!!(笑) どれだけ汚されても、髪を引っ張られても、何をされても可愛くて仕方ありません♥とはいえ、ダメな物はダメとしっかり怒りますが…。怒ると目を合わせようとせず、話を変えようと他を指さして『あっー!!!』と声を出します。1歳半にして、すでに悪知恵がついている…。



当り前ですが、出産を機に子供中心の生活が始まり、自分自身少し変化がありました。あれほど好きだったアーティストのファンクラブも辞め、大好きなお酒も家では滅多に飲まなくなり、家で見ているテレビはNHK教育ばかりになりました。怒りっぽい性格も随分丸くなったような…？夫婦ゲンカも減りました(笑)。そんなちょっと変わった岡家を、どうぞ宜しくお願い致します!!



阿賀店調剤

阿賀店調剤の濱崎です。毎日暑い日が続いていますが皆さん、夏バテはしていませんか？私は生まれが8月なので夏は大好きで夏バテを感じたことはありません。夏バテ防止といえば思いつくのは、『土用の丑の日』のうなぎです。今年の夏、土用の丑の日は7月24日と8月5日です。夏の土用は精の付くものを食べて暑い夏を乗り切ろうと平賀源内

が言い出したのが続いているようです。皆さんはもう、うなぎ食べましたか？地方によっては、【う】の付く食べ物として馬肉(うま)、牛肉(うし)、うどん、瓜、梅干、などが今でも食べられているようです。又、夏といえば心配なのが『熱中症』です。熱中症は屋外だけでなく屋内でも起こるので冷房、扇風機等を利用して体温調節が必要です。屋外での急性脱水なので軽症の場合は水分の補給で軽快することがありますが、屋内の場合は数日間の脱水の蓄積があり重症化しやすくなります。熱中症の成因として運動による発熱、気温の上昇によって汗をかきますが、ここで大切なのが水分補給です。水分の補給がなければ脱水が起こり、皮膚血管の収縮や発汗量の減少となり体温が上昇し熱中症になります。

I度の場合は、めまい・大量の発汗・筋肉痛・こむらがり等の症状で冷所での休息、体表面の冷却、水分補給。**II度**の場合は、頭痛・嘔吐・倦怠感・虚脱感・集中力の低下等で医療機関での診察が必要になります。体温管理、安静、十分な水分とナトリウム補給、場合によっては点滴。**III度**の場合は、神経症状・肝腎臓障害・血液凝固障害等入院治療が必要になります。体温管理では氷まくら等を利用して大血管の通っている付近(頸部・腋の下・鼠径部)を冷却。水分補給ではこまめにとることが大切です。通常的水分・電解質の補給であれば市販のスポーツドリンクで十分ですが、経口補水液オーエスワンは水分や電解質の吸収を高める特性があり、下痢・嘔吐・発熱・発汗・経口摂取不足に有効で、夏バテを感じた時に飲むことで熱中症の予防にもなります。また、自分で脱水予防のために電解質/水分補充飲料を作る方法は《水1リットルに食塩3g(小さじ2/3)・砂糖25g(大さじ2杯)・クエン酸2g》です。一度試してください。皆さん、この夏を元気で頑張りましょう。