

サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行：株式会社サン調剤薬局 発行人：西川誠
住所：守山市 吉身2-6-23
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

いよいよ夏本番。体調管理に気を付けましょう！

ダイエット すこやか排便でお腹スッキリ

年々目立ってくるぽっこりお腹。悩まされている方も多いのではないのでしょうか。原因はいくつかありますが、そのうちの1つである便秘について紹介します。

Q：週3回しか排便がないのは、便秘でしょうか？
⇒ 答えはノーです。

【正常な排便のチェックポイント】

- 排便回数：1日3回～週3回
- 硬さ：半練り状で、スムーズに出る

排便回数や排便量は摂取した食物繊維量に比例するとされています。ぽっこりお腹に悩まされている方は、毎日の食習慣を一度見直してみましょう。

【食物繊維が豊富な食品】

- 水溶性：ワカメ、昆布、ゴボウ、切り干し大根 など
⇒ 便に水分を与えて、スムーズな排便を促す。
- 不溶性：玄米、大豆、シイタケ など
⇒ 便をかさ増しし、大腸を刺激して排便を促す。

熱中症対策 家庭で出来ること

毎日暑い日が続いています。条件が揃ってしまうと、いつでも・どこでも・誰でも熱中症にかかるリスクがあります。正しい予防方法と対策を知り、日ごろから気を付けるようにしましょう。

熱中症の症状には、めまいや悪心嘔吐、発汗の異常、筋肉痛、けいれん、意識障害などがあります。熱中症を疑ったときは、まず第一に涼しい場所に移動して身体を冷やすことが重要です。そして意識の有無を確認し、意識がない場合は救急車を呼びましょう。

【熱中症対策のポイント】

- 3食きちんと食べる
- こまめな水分補給を心掛ける（多量のカフェイン摂取は控える）
- 経口補水液を1日2ℓ、3日分常備しておく
- 時々換気し、湿度が高くないようにする
- クーラー等を活用し、快適な環境で十分な睡眠をとる



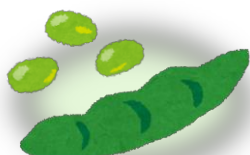
今が旬 生枝豆

7月～8月にかけて枝豆が旬を迎えます。枝付きの生枝豆が市場に売り出される貴重なシーズンですので、ぜひ食べてみて下さいね。

枝豆は大豆の未成熟果実を若採りしたものであり、豆類と野菜類の両方の栄養素を兼ね備えた食材です。筋肉づくりに欠かせないタンパク質をはじめ、高血圧の予防に役立つカリウム、腸の調子を整える食物繊維などを豊富に含んでいます。その他にも新陳代謝を活発にしアルコールの分解を促進するビタミンB₁、肝臓の負担を軽減するオルニチンやメチオニンを含んでいます。二日酔いを予防し、なおかつ低カロリーな食材ですのでお酒のおつまみにピッタリです。

枝豆の調理法といえば「茹でる」が一般的ですが、「焼く」のもオススメです。

さや付きの枝豆を塩水に1時間程度漬けておき、魚焼きグリルやトースターで10分程度焼いて完成です！



市販で買える 内臓脂肪減少薬

今年4月「アライ」という内臓脂肪を減少させる薬が市販で購入できる医薬品として登場しました。この薬は食事に含まれる脂肪分の吸収を抑制し、約25%を便と一緒に体外へ出してしまうといった働きがあります。服用開始して4週間後からの効果が認められています。ただし薬の力だけで簡単に痩せられるわけではないので、食事・運動習慣の改善は継続していきましょう。

【購入条件】

- 18歳以上である
- 腹囲が 男性：85cm 女性：90cm 以上である
- 3カ月以上前から食事・運動習慣の改善に取り組み、また1カ月以上の取り組んだ記録を残している

【服用にあたっての注意点】

- 便が油っぽくなる
- トイレが近くなる
- オナラをすると便が漏れる
⇒ 脂っこい食事を控えめにし、便漏れパッドを使用する等の対策を。

