

# つぼみつうしん

第16号  
平成25年 春



〒869-1108  
菊池郡菊陽町の森3丁目17-7  
Tel 096-201-8660  
Fax 096-201-8661



文責:小田久美子

あたたかくなってくると水分不足が心配されます。脱水になると、体を循環する体液(水分と電解質で成り立つ)が減って血流不足となり、酸素や栄養素をからだのあちこちへ運搬できなくなります。

手足のしびれ・足がつりやすくなる・めまいや立ちくらみが主な症状ですが、症状が悪化すると頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感が出て、意識がなくなります。

## 脱水症予防には…



経口補水液を飲みましょう。失われるのは水だけではありません。ナトリウムイオンなどの電解質、またブドウ糖なども同時に減っています。特に細胞外液のナトリウムイオンが多く失われます。



経口補水液とは、糖質と電解質の配合が一定比率に入った飲み物で、小腸で水分と電解質をスムーズに吸収させる働きがあり、「飲む点滴」と言われています。スポーツ飲料に比べてナトリウムなどの塩分が多く、糖分が少ないのが特徴です。脱水時に糖分の多いスポーツ飲料を飲むと高血糖を引き起こす恐れがあります。

からだがついなしと思ったら脱水症状かもしれません。薬剤師にご相談ください。



## 血液検査



健康診断にいくと血液検査がありますが、それらを理解し役に立っていますか？  
自覚症状がなくても病気が進行しているかもしれません。結果を理解し、今後の生活習慣に役立てていきましょう！

主な血液検査を以下にあげます

Cr(クレアチニン)	腎機能の目安
TC(総コレステロール) TG(中性脂肪) HDL(善玉コレステロール)	これらは脂質代謝の目安
Glu(グルコース)	血糖値の目安
UA(尿酸値)	痛風などの原因に
Na(ナトリウム) K(カリウム) Cl(クロール)	これらは電解質
WBC(白血球) RBC(赤血球) HGB(ヘモグロビン)	細菌感染の目安 血液濃度の目安

値が基準値内になくても1回の検査では異常とはいえないこともあります。わからないことは、お医者様へ尋ねましょう。



## 薬局からのお願いとお知らせ



● お薬をもらわれたらご確認を！  
あつてはならないことですが、薬のお渡し間違いを確認してください。  
つぼみ調剤薬局では、スタッフが毎日、薬の数を点検しています。  
こちらから気づいた時はご連絡をさせていただきますがお渡し後の薬をすぐに点検して頂くと助かります。

● お気づきの点は…  
薬局のスタッフにとっては毎日の仕事ですが、ご利用の患者様にとっては、薬局は非日常の場です。スタッフの対応や薬の説明・受け渡し等で気になることはありませんか？  
何かありましたらご遠慮なくお伝えください。  
**ご利用していただけるみなさまにより利用しやすい薬局づくりに邁進していきたいと思ひます。**



● 栄養相談について  
生活習慣と病気は切っても切れない関係です。日ごろの食事、献立づくりなどお困りや疑問点はありますか？

**当薬局では管理栄養士の先生が相談に応じます！**  
次回の相談日は6月13日を予定しています。時間をゆっくりとりたい方は予約をどうぞ。

