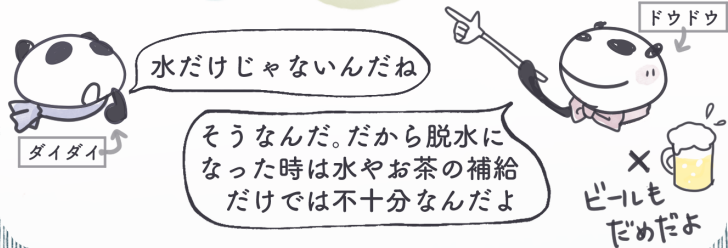


だ い ど う DAI DO も 便 り No.2

脱水症とは・・・

カラダから **水** と **塩分** が失われた状態



脱水症の主な症状は、
発熱、急激な体重減少

かんたん! 脱水症のセルフチェック

① 皮膚をつまんでみる

→ 3秒以上戻らなければ
要注意!



② 舌を見る

→ 乾いていたたら要注意!



③ 爪の先を押してみる

→ 赤みが2秒以内に
戻ればOK



④ 握手をする

→ 手が冷たければ要注意!



⑤ 高齢者の脇の下を確認する

→ 乾いていたたら要注意!



脱水症には
OS-1



しおばさ控えめ
飲みやすい
ゼリータイプ

OS-1は軽度～中等度の脱水症に適した経口補水液です。

軽度～中等度というのは意識がしっかりしており
自力で飲むことができる状態だよ

スポーツドリンクではダメなの??

OS-1は一般的なスポーツドリンクよりも
水、塩分、糖分がバランスよく含まれ、カラダに
速やかに吸収される仕組みになってるんだ。
通常の水分補給であればスポーツドリンクでも
いいけど、下痢・嘔吐、発熱、激しい発汗などにより
脱水症を起こしている時はOS-1を摂るといいよ。

夏本番に向けて
脱水症対策をしよう!!

子どもと高齢者は
脱水症になりやすい!



たんぽぽ薬局からのお知らせ

たんぽぽ薬局のアプリができました!



店舗で使えるお得な
クーポンがもらえたり、
毎日の体重、血圧、血糖値
を記録して健康を管理
することができます♪

毎日の歩数も
記録できるよ!

