

新生活におけるメンタルヘルスに関するQ&A

Q. 不眠に悩んでいます。何か良い方法がありますか？

A. 寝る前のスマホの使用を控えたり、温かいお風呂に入ったりするなど、リラックスできる習慣を身につけましょう。それでも改善しない場合は、薬剤師にご相談ください。

Q. 新しい人間関係が上手くいきません。どうしたら良いでしょうか？

A. 相手のことをよく観察し、共感する言葉をかけたり、共通の話題を見つけて会話してみましょう。

Q. ストレスでイライラしてしまいます。

A. 深呼吸をしたり、アロマセラピーを試したりするなど、リラックスできる方法を見つけてみましょう。



まとめ

新生活は、心身ともに大きな変化を伴う時期です。無理せず、自分のペースで生活し、困ったことがあれば、周りの人に相談したり、専門家である薬剤師・栄養士・登録販売者に相談したりすることが大切です。心身ともに健康な新生活を送るために、ぜひ参考にしてみてください。

ほほえみ薬局では、お客様の健康をサポートするため、様々な取り組みを行っています。お気軽にご相談ください。

春

2025

vol.109

待合室だより

経口補水液について

当薬局でも取り扱いのある、経口補水液。
他のペットボトル飲料とは、特徴や用途が異なります。
正しく理解し、正しく使用しましょう。

栄養士

経口補水液とは…

脱水症の治療に用いる「病者用」、つまり「病気のかたのための飲み物」です。

脱水症とは、嘔吐や下痢、大量の汗などによって、体から水分やナトリウムなどの電解質が失われた状態を言います。脱水症から回復するには、失われた水分や電解質を体に補給する必要があります。経口補水液は他の飲み物とは異なり、失われた水分や電解質を体に素早く吸収されるように考えられています。

経口補水液には、国の制度で認められた、※「特別用途食品」というマークがついています。

※「特別用途食品」って？

健康増進法に基づき、国の許可を得て、
乳児の発育や、嚥下困難者・病者等の健康の維持・回復などに適する
特別の用途について表示をした食品です。



スポーツドリンクとどう違うの？

→経口補水液は、スポーツドリンクよりも塩分が多く、糖分が少なくなっています。経口補水液をスポーツドリンクのように飲んでいるかたがいますが、経口補水液はスポーツドリンクよりも塩分やカリウムが3倍から4倍多く含まれていますので、塩分やカリウムを制限されているかたが飲み方を誤ると、健康に大きな問題を引き起こすおそれがあります。

経口補水液は、熱中症対策・予防として日常的に大量に飲むものではありませんので、
使い方に注意しましょう！

飲み方についてご心配な方は、かかりつけの医師や管理栄養士にご相談ください。

Pharmanet-mie

ほほえみ薬局・高茶屋薬局
白塚薬局・すこやか薬局

