

2026.7月の健康情報



暑さで体の水分が奪われやすい季節です。
ちょっとした飲み方の工夫で、
体の負担をぐっと減らせますよ。



「こまめに水分を取る」——夏の体を守る基本

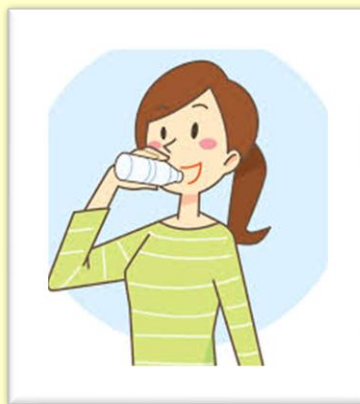
3つの工夫

① 口の中をうるおす感じで 一口、ゴックンとお飲みください

- ・一口30mlを5回に分ける
- ・コップ半分为1～2時間おきに

② 喉が乾く前に

- ・行動とセット(トイレ・休憩・食事)
- 行動とセットすると飲み忘れなし



③ キンキンに冷えた水はダメ！

- ・冷たすぎる水は胃腸に負担
- むしろ、常温の水がいい

薬剤師からのお願い

※大量に汗をかいた日は
味噌汁・梅干し・塩昆布で
軽く塩分を補う

※お茶やコーヒーは
利尿作用があり、
水分補給には向きません。
「水」または「麦茶」を
お勧めします。



お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。