



# ハル通信

令和2年6月号 NO. 25

## 隠れ脱水症にご用心！

新型コロナウイルス肺炎の影響で、外出の際にはマスクをしている方がほとんどかと思えます。最近では気温が高くなってきたこともあり、マスクをしていると蒸した感じがしませんか？

人は呼吸から水分が放出されています。マスクがあるので口元は潤った感じがしますが、身体からは徐々に水分が失われています。また、身体の中に熱がこもることで熱中症になり、気分が悪くなったりします。

マスクが欠かせない今年は例年よりも早めの対策が必要です。喉が乾いた感じがしなくても、こまめに水分を摂ることを心掛けましょう。

## 舌の状態を確認！？水分が足りない時の舌の状態を覚えておこう♪

中医学では舌診<sup>ぜっしん</sup>と言って、舌を見ることで身体の状態を見ることができます。



- ・舌の表面が乾いている
- ・場合によっては舌の上に亀裂がある



- ・身体に熱がこもっているので舌がいつもより赤い



- ・舌の上の苔はがれている所がある

## 身体を潤す作用のある食品を摂りましょう

食材にも、身体の中の水分を潤してくれる作用を持つものがあります。

豆乳、豆腐、きゅうり、冬瓜、トマト、れんこん、梨、びわ、マンゴー、牛乳、ヨーグルト、甘酒、緑茶などがおすすめです。

水を飲むのは苦手という方は、これらの食材を普段の食事に取り入れてみましょう。

## おすすめ漢方薬 \* 夏の疲れ・熱中症予防

生脈散<sup>しょうみゃくさん</sup>は夏の疲れ、熱中症の予防に最適です。中国では夏になると生脈散<sup>しょうみゃくさん</sup>が店頭並び、家庭でも普段から飲まれています。

汗をよくかき疲労倦怠感がある方にはこちらがおすすめです。

スポーツ飲料<sup>しょうみゃくさん</sup>に生脈散を入れて少しずつ飲むのがおすすめ★  
不足しがちなミネラル補給をしながら熱中症予防！



生脈散<sup>しょうみゃくさん</sup> 第3類医薬品  
2包(1日分) 280円+税

## ウイルスが気になる季節には「板藍根」がおすすめ

中国ではどの家庭にもあるメジャーなハーブです。SARSの流行の際には需要が高まり、日本でも注目を集めました。

1包から購入可能です。お気軽にお試しください。

板藍根エキス(食品) 1包 50円+税

## 健康測定会のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、実施は未定とさせていただきます。

### ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。

上記電話番号にご連絡ください。



こちらのQRコードを読み込むとアドレスが表示されます♪