

## 「中央薬局おおざの店 健康相談会」

平成30年7月4日（水）に開催いたしました。

1名の方がいらっしゃり、薬剤師が相談に対応しました。  
ご来局いただきありがとうございました。

### 間食

疾患の種類によっては、日々の食事や間食に気を付けた方が成分があります。例えば、高血圧症では塩分の取りすぎ、糖尿病では糖質のコントロールなどが挙げられます。とくに今の時期、熱中症予防には塩分、経口補水液やスポールドリンクといったものを積極的に取るように言われています。しかし、この中には、塩や砂糖が入っており、積極的に取りすぎて、かえって持病を悪化させてしまったなどの状態を招くこともあります。時には、これが原因と分からず、薬の量が増えたという方もいらっしゃいます。禁煙時の飴やガム、眠気覚ましのコーヒー摂取なども十分に注意したいものです。

薬局では、疾患に合わせた菓子の販売や、また摂取量が気になる場合にはご相談にのることができます。いつでもご相談ください。

