

大阪ファルマプランと地域の架け橋「共同組織」

さてみなさん、大阪ファルマプランも加盟している民医連事業所と地域の皆さんをつなぐ大きな役割を果たしている住民組織「共同組織」をご存じですか？

大阪ファルマプランの事業所は近隣の共同組織の方と「地域の健康と安心して暮らせるまちづくり」を目的として一緒に活動しています。

その中でもあおぞら薬局は西淀川・淀川健康友の会塚本支部の会員さんと一緒に活動しています。活動内容は、薬剤師や管理栄養士が講師となって行う「健康学習会」や健康サポート薬局として設置している AGEs（最終糖化物質）の測定などの「健康測定」、平和の訴えを目的とした「9条署名活動」、支部の会員さん宅を訪れ、困りごとや相談ごとをお聞きしたり、映画会等のイベントや病気やお薬のことなど学習会の案内を行う「地域訪問活動」を行っています。塚本支部では先日、2025年4月22日に第30回塚本支部総会

を行いました。職員や地域の会員さんがたくさん訪れていただくなか、スライドを使用して2024年度の活動のまとめ、新規加入会員数の報告、2025年度の活動目標などを確認しました。人との関係が希薄になってきている現代には職員や地域住民をつなぐ役割を担う「共同組織」の方は大切な存在です。大阪ファルマプランは今後も地域と地域住民の方々に寄り添い、支え合える薬局として共に活動していきます。



塚本支部総会の様子



モルック班会。意外と盛り上がります（＾＾）

大阪ファルマプラン

あおぞら薬局 齋藤 実希

脱水について

～経口補水液の正しい使い方～



脱水とは単に体から水分が失われている状態を指すのではなく、体の中の電解質（Na、CL、K、Ca、Mgなどのミネラル）も同時に失われることを指します。

脱水が起こるとどのような症状が起きるか

のどの渇き、尿量減少、疲労感やめまい、皮膚の乾燥、頭痛、こむら返りなどの症状が起きやすいといわれています。

脱水の恐ろしさ

脱水の進行によって血圧の低下、意識障害、頻脈などの症状が起きる可能性があります。脱水が起きると血液が濃くなってしまい固まりやすくなってしまいます。血液が固まってできた塊（血栓）が脳や心臓に詰まると脳梗塞や心筋梗塞を発症する恐れもあります。また、脱水により血液量も減ってしまうので、腎臓に十分な栄養や酸素を送り届けることができず、腎臓が弱ってしまう可能性もあります。冷房の効いた部屋では脱水に気付きにくい場合もあるため注意が必要です。また、歳を重ねるごとに脱水状態に陥りやすくなっているという事も忘れてはいけません。

高齢者が脱水状態になりやすい理由

- ①筋肉量の減少
- ②感覚機能の低下
- ③腎臓の機能低下
- ④食事量の減少
- ⑤水分摂取量の減少
- ⑥利尿剤の服用



対策例

- こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がける。
- 睡眠をしっかりとって休息をとる。
- 適度な運動で筋肉を保つ（筋肉は体の中で水分を最も多く含む）。
- OS-1 などの経口補水液を活用する。
- 暑さを感じなくても、温度計や天気予報で気温が高い場合は冷房器具をつける。

トイレに行く回数が増えてしまうことを恐れて、水分摂取を抑える方もおられますが、脱水になる原因になります。極度に抑えることは危険です。

また、「運動しないから汗もかかないし、暑くもないので喉が渴かない」との声もよく聞きますが、じっとしていても皮膚や呼吸などによって水分は失われています。大人の場合は体重 1kg あたり約 20mL の水分が失われると言われています。（体重 50kg の大人では寝ているだけでも最低 1 日 1L の水分が失われる。）

経口補水液について正しく理解して活用してみましょう

経口補水液（OS-1）とは？

疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可したもので、軽度～中等度の脱水状態の方において水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品。

飲みすぎに注意！

経口補水液はほかの飲料に比べて電解質を多く含んでいます。

心不全・高血圧症の治療中・疑いがある方の中には、電解質や水分摂取を制限しなければならない人もいます。制限を受けておられる方、気になる方はかかりつけの医師に確認してください。一般的には日常的に飲むものとしては使用せず、日常のこまめな水分補給はお茶やお水で行いましょう。

3 食きっちり食べていれば、塩分はしっかりと摂取することができます。（平均的に日本人の食事は塩分過多気味です…）

スポーツドリンクとの違いは？

スポーツドリンクは経口補水液よりも電解質濃度が低く糖分が多めです。

健康な人や軽いスポーツ時には適していますが、脱水の改善には経口補水液が適していると言われています。

家で代用経口補水液をつくってみよう!

実は経口補水液は家でも簡単につくることができるんです。(下図)

- ① 水 1L → (トマトジュース無塩: 300mL と水 700mL でもよい)
- ② 塩 3g (小さじ 1/2)
- ③ 砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2)
- ④ ①～③をかき混ぜて完成

お好みで調節してください♪



■筆者の感想

塩や砂糖が多く、飲むのに抵抗があったのですが実際に作って飲んでみると脱水気味だと感じている時は比較的飲みやすかったです。一方で脱水気味でない場合には飲みにくい味だと感じました。糖분을控えておられる方も多いと思うので、砂糖の分量を調節して少し減らしてもよいと思います。レモンなどを入れてみても良いかもしれません。

薬と脱水

現在、皆さまやご家族の方も含め様々な目的でお薬を飲んでおられると思います。薬の中には特に脱水(脱水からの腎機能低下も含む)に注意しなければならないものもあります。飲んでいる薬がそれに該当するか分からない・知りたい場合はお気軽に薬剤師にご相談ください。

まとめ

年々暑さが厳しくなっており、少しの外出でも億劫^{おっくう}になってしまいがちですよね。外の暑さや外と室内との温度差等によって体調管理も難しいと思いますが、みんなで今年の夏も乗り切りましょう!

おおぞら薬局 米谷 英恵

(一社)大阪ファルマプラン 〒555-0024 大阪市西淀川区野里3-6-8

<https://www.faruma.co.jp>

あ お そ ら 薬 局	電話:06-6477-8080
そ よ か ぜ 薬 局	電話:06-6475-4670
あ お ば 薬 局	電話:06-6318-3787
す み れ 薬 局	電話:06-6556-3808
す ず ら ん 薬 局	電話:06-6476-0121
な ぎ さ 薬 局	電話:06-4395-7600
も え ぎ 薬 局	電話:06-6886-4770
あおそら薬局 淡路店	電話:06-6160-0025
あおそら薬局 三国店	電話:06-6394-3630
か が や 薬 局	電話:06-4702-3101
な つ め 薬 局	電話:06-6699-9977
こ つ ま 薬 局	電話:06-6656-6007
介護ショップふあるま	電話:06-6477-8180



発行年月日
2025年7月1日