



薬局だより

2025 年 8 月号

夏バテ

No.8

〒514-0061

三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

冷たい食べ物やアイスが美味しい季節ですが食べ過ぎてはいませんか？

冷たい食べ物の食べ過ぎは胃腸の冷えにつながり夏バテの原因となることもあります。

今月は夏バテについてです(^^)



夏バテって…？

暑さで体力が消耗しその結果、体のあちこちに感じる不調のことをいいます。

夏バテのリスクをチェック！

次の項目に多く当てはまる人は夏バテのリスクが高いと考えられます。

- ・汗をかきにくい
- ・空調の効いた場所にいる時間が長い
- ・冷たい飲み物や食べ物を摂ることが多い
- ・胃腸の不調がある
- ・睡眠時間を6時間（※）以上とれていない
- ・朝起きた時に調子が何となく悪い
- ・1日30分程度の軽い運動をする習慣がない
- ・生活リズムが不規則である
- ・入浴はシャワーで済ませることが多い

（※）人によって適した睡眠時間は異なります。

夏バテの原因と症状

原因

- 1 暑さによる
消化機能の低下
嗜好の変化
- 2 多量の汗をかくことによる
脱水
- 3 強すぎる冷房による
冷え
自律神経の乱れ

症状

- ・食欲不振
- ・疲労感
- ・倦怠感



夏バテ予防に効果的な食べ物

- ✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】
豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / コマなど
- ✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】
にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょうなど
- ✓ 免疫力を高める【ビタミンC】
トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など
- ✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】
やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など
- ✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】
わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など



さっぱり+スタミナのバランス食（例）

- ・月曜：梅しそそうめん / 冷奴
／きゅうりの漬物
- ・火曜：鶏むねと焼きなすのごま味噌和え
／冷やしトマト
- ・水曜：豚しゃぶとオクラ納豆のぶっかけごはん / 味噌汁
- ・木曜：鮭フレークの冷たいお茶漬け / 豆腐サラダ
- ・金曜：にんにく香る鶏そぼろ丼
／ピーマンの塩昆布和え



暑い日が続き、キッチンに立つのも嫌になりますよね・・・ちょっとした献立例をあげてみました！
暑い夏を乗り切りましょう！！



家族教室のご案内

8月22日(金)

「チームオレンジ・あしたばの取り組みについて」

講師：津市認知症地域支援推進員

講義 13:30~14:30

交流会 14:30~15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。

参加費は無料です。



薬を知る講座のご案内

8月17日(日)

「漢方薬の話 東洋医療と漢方薬」

講師：黒田真理子先生（薬剤師）

時間：10:00~12:00

〔 津リージョンプラザ 第2会議室 〕

※無料参加 事前予約ありません



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のように
お茶を飲みながら、認知症の相談や
参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内がござ
いますので、ご活用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、
直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉

「頭痛一る」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛一る」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラート
で教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。ご
自身にあったものを、活用してみませんか？

患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運
動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

