

薬剤師と一緒に考えよう！

暑さで
からだ
が疲れやすい
この季節

脱水症 健康相談会

～からだの水分、足りていますか？～



日付

2026. 9.16 (水)

時間

9時～15時

場所

みさと虹薬局



お気軽に
ご相談ください

こんなこと
ありませんか？

- ✓ のどが渇きやすい
- ✓ 疲れやすい・だるい
- ✓ めまい・立ちくらみ
- ✓ 尿の色が濃い
- ✓ 食欲がない

脱水症とは？

からだの水分や
電解質（ナトリウムなど）が
不足した状態です。
適切な水分・塩分の補給で
予防・改善できます。



こんなことも
ご相談ください！

- ・水分のとり方
- ・経口補水液の選び方
- ・食事や生活の工夫
- ・お薬との飲み合わせ など



みさと虹薬局

地域の皆さまの
健康をサポートします