

夏のフレイル予防は薬も注意

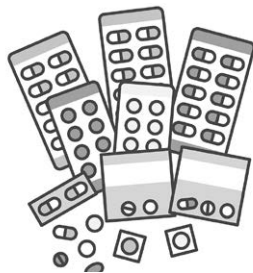
青空がまぶしく、セミの声が夏の訪れを感じさせる季節となりました。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

り、健康な状態と介護が必要な状態の間にある時期のことです。

疲れやすくなった、歩く速度が遅くなった、食欲が落ちた、体重が減ってきたといった体の変化は、フレイルのサインかもしれません。

は、年齢とともに心や体の働きが少しずつ弱くな

また、お薬がフレイルのきっかけになることもあります。眠気やふらつきが出やすい薬、血圧が下がりすぎる薬、食欲の低下や口の渇きを招く薬



ひ薬剤師にご相談ください。

などが、活動量の低下や転倒につながる場合があります。薬の種類が増えることで、思わぬ副作用が起こりやすくなること

付いて対策すれば、元気な状態を取り戻すこともできます。夏は暑さで食欲が落ち、水分不足にもなりやすいです。脱水は、薬の効き方にも影響することがあります。小まめな水分補給を心掛け、無理のない運動を続けて筋力を保ちましょう。

毎日小さな積み重ねと、薬との上手な付き合い方が、フレイル予防につながります。ヒマワリが太陽に向かって咲くように、皆さまも暑さに負けず、元気に笑顔満タンで過ごせますように！

(薬剤師 西 美香)

▼6面「脳トレ②漢字の読み書き」の答え①ろうひ
②じよう③額縁④格子
▼「脳トレ③虫食い漢字」の答え①野②球③野球

薬
やま

[128]

松阪地区薬剤師会