

フォーラルだより

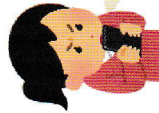


ヘルスリテラシーについて考えよう！

ヘルスリテラシーって…？

「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力」のことです。健康に関する情報を集める際、知人に相談したり、自分で本やインターネットを活用したりすることが一般的です。現代では、情報が豊富に手に入る一方で、その中から自分に合った正確な情報を見極めることが難しいと感じることも多いのではないのでしょうか。自分の心や身体、健康について考え、多くの情報の中から適切なものを見極めて使いこなす能力を向上させることが、自分自身を守るために重要です。

間違った情報を見破る力、それもヘルスリテラシー



がんは〇〇で治る、△△を食べれば病気になる、□□ワクチンを接種すると不妊になる、●●を食べると若返る…。
って、インターネットで見た。
大事な情報だから、友達にも教えてあげなきゃ！

ちょっと待ってください。その情報、正しいですか？

正しい情報を見極めることは難しいことですよ。デマや噂は悪意によって広がるだけでなく、重要な情報と思い込んだ人が善意で拡散してしまうこともあります。特に多くの人の関心が集まる医療情報においては、誤った情報が人の命を脅かす可能性があります。情報を鵜呑みにせず真偽を見極める力も、今の時代、必要不可欠なヘルスリテラシーなのです。



みのり薬局の待合室を紹介



月島にありましますみのり薬局の待合室をご紹介します！

患者さんから頂いた色紙や絵はがきを飾っています。

季節ごとに様々なイラストと詩を持ってきてくださり、素敵な作品のおかげで待合室がいつも華やかです。



地下鉄有楽町線月島駅徒歩5分 / 地域連携薬局

質の高い情報をさがすポイント：『かちもない』

内容の質や信頼性についてはポイントを5つに絞って考えてみましょう。信頼できる情報かどうかを確認しないと、それは“価値もない”情報になってしまいう可能性があります。

か：書いたのは誰か？

筆者やサイト運営者など、発信者に信頼性はありますか？

ち：違う情報と比べたか？

他の複数の情報と比較することも大切です。



も：元ネタ（根拠）は何か？

科学的な根拠があるか、見出しに頼らず中身や出典の確認を。

な：何のための情報か？

広告やPR、誹謗中傷を目的としたサイトではないですか？

い：いつの情報か？

情報は日々更新されます。最新の情報であることの確認を。

なにか気になることがありましたら、お気軽にご相談ください！
当薬局の薬剤師・管理栄養士があなたの健康をサポートいたします！

引用・参考：公益社団法人東京都医師会「ヘルスリテラシーを高めよう」 2025/6/19
<https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy-index>
健康を決める力「インターネット上の保健医療情報の見方」 2025/6/10
https://www.healthliteracy.jp/internet/post_10.html
青森県立保健大学「ヘルスリテラシーとは」 2025/6/10 <https://www.auhw.ac.jp/health-literacy/about/>



今月のテーマ 水分補給のポイント

暑い日が続いていますが、水分補給はきちんとできていますか？
小さなお子様や高齢者は脱水症・熱中症のリスクが高くなるため、
よりいっそうの注意が必要です。

ポイント①

1日7～8回を目安に、こまめな水分補給を

朝昼夕の食事時に加えて、10時・15時、入浴前後、就寝前と
タイミングを決めて、1回にコップ1杯程度ずつ飲むのがおすすめです。

ポイント②

基本の水分補給は水がお茶でOK

スポーツドリンクは、運動や入浴などで多量の汗を
かいた時に！アルコールは飲めば飲むほど脱水状態に！

スポーツドリンクは糖質
を多く含むので、嗜好品
として頻繁に飲むことは
おすすめしません。1Lの
ビールを飲むと1.1L水分
が体から失われます。



1日に排泄される水分	1日に摂取する水分
尿 1L～1.5L	飲料水 1L～1.5L
不感蒸泄 900mL	食物中 800mL
糞便中 200mL	代謝水 300mL
合計 2.1L～2.6L	合計 2.1L～2.6L

ポイント③

塩飴・塩タブレットの摂りすぎに注意！

塩飴・塩タブレット1個につき食塩相当量は約0.1gです。
規則的な食事が摂れていれば、熱中症予防として
塩飴・塩タブレットを積極的に摂る必要はありません。



経口補水液はいつ飲むの？

風邪などで食事がとれない時、多量の汗をかいた時
下痢・嘔吐で脱水状態を起こした時 など

経口補水液は、日常の水分補給で飲むものではありません。
ナトリウムやカリウムが多く含まれているので、食事制限がある方は
医師に相談してください。

参考：アルコールを飲むとなぜ脱水症状になるの？ JOURNAL | 浄水器のクリンスイ Cleansui ブランドサイト 2025/6/19
<https://brand.cleansui.com/journal/4961.html>
どんな時に飲めばよいですか？ | よくあるご質問 | 経口補水液 オースワン (OS-1) | 大塚製薬工場 2025/6/19 <https://www.os-1.jp/faq/15/>

夏休み自由研究応援



お待たせいたしました！

8/16 (土) に『夏休み自由研究応援プロジェクト (NAJIKOP) 』
を開催します！！

フォーラルの薬剤師、管理栄養士、メディカルパートナーが小学生の
皆さんの夏休み自由研究をお手伝いさせていただきます！
参加費無料！詳細は、店頭ポスター、ホームページをご覧ください。
各チームの定員数が決まっておりますので、
早めのお申込みをお待ちしております。

夏休み自由研究応援



このバナーを
目印！
7/1(火)～
受付開始

Instagram

レシピコンテスト開催予告
R7.8.1～31

低糖質スイーツレシピコンテ
ストを8月に開催予定です！

今回は**16チーム**が参加予定です！
各店舗・インスタグラムから投票
可能予定です。お楽しみに☆

☆レシピの条件☆

- ・人工甘味料使用不可
- ・1人前200kcal以内
- ・通常レシピと比較して
糖質30%オフ

詳細は
インスタを
check!

イベント予定

- ・7/4 あすか薬局 (江戸川区)
アヤスカフェ
「アロマ虫よけスプレーづくり」
- ・7/7 桜台薬局 (横浜市)
東永谷ケアプラザ「フレイル」
- ・7/7 すずかけ薬局 (墨田区)
千田児童館「熱中症・脱水症」
- ・7/16 こはる薬局 (春日部市)
春日部市立武里図書館「栄養相談会」
- ・7/24 みのり薬局 (中央区)
中央区敬老館「熱中症・脱水症」
- ・7/27 ひかり薬局 (江東区)
江東区民センター キッズイベント
「アロマバスボムづくり」



フォーラル
FOR ALL since 1952

専門医療機関連携薬局認定:1店舗 地域連携薬局認定:13店舗 健康サポート薬局認定:11店舗
発行:2025年7月1日 発行者:フォーラル日より編集チーム 〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8