

出前講座「脱水症について」を実施しました！

当院の集中ケア認定看護師が、農業従事者を対象に「脱水症について」の出前講座を行いました。

気温が高くなるこの時期、脱水症や熱中症のリスクも高まります。そこでまずは、体内の基本的な水分量とその水分バランスがどれくらい崩れると脱水症のリスクが現れるのかについて説明をしました。次に、脱水症との症状や、水分補給として適した飲料や正しい水分補給の仕方などについてお話をしました。

参加者からは「補給する水分の適切な温度は？」「塩分も一緒に補給したほうがいいというが、どれくらいの塩分濃度がいいのか？」など具体的な質問もあり、「実務にすぐに役立てよう」という様子が伺えました。

当院では他にもたくさんの出前講座があります。ご関心のある方は、大牟田市ホームページの「市役所職員出前講座」(https://www.city.omuta.lg.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=2883&class_set_id=1&class_id=158)を是非ご覧ください。(なお、新型コロナウイルス感染症の影響で、実施できないこともあります。)



人間のからだの
60%は水分です！

塩分や糖分を考えると、水分補給には経口補水液がベスト！



症状が軽快しない場合
医療機関受診を